ಮೇ 1999 ಬೆಲೆ ರೂ. 10/-

# ಜೀವನಾಡಿ

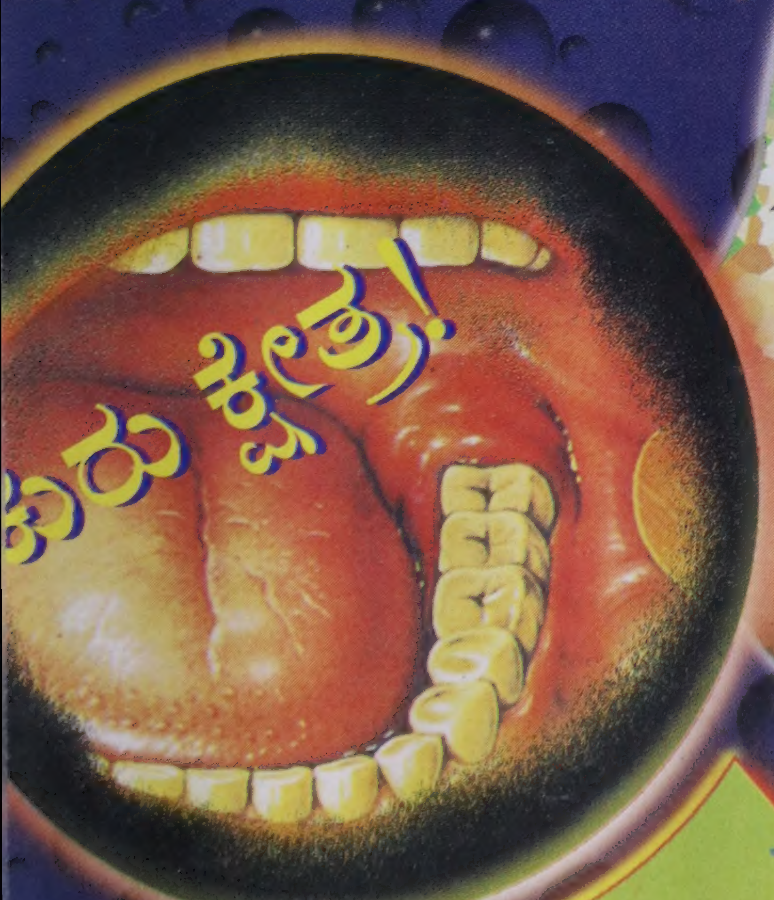
ಸಮಗ್ರ ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ಮಂಜರಿ



ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಟೋಮ್ಯಾಟೋ!



ಹೊಸ ಬದುಕು ಹಸನೆಂತು?




ಹೊಟ್ಟೆನೋವು

ಲ್ಲದಿರಿ ಕಂದಮ್ಮನನ್ನು !

# ಚಿತ್ರ - ಸಾರ

## ಔಷಧಿಯಿಂದಲೂ ಕೂದಲು ಉದುರಲು ಸಾಧ್ಯವೆ?



ಹೌದು ! ಕಿರಿಯ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಕೂದಲು ಉದುರುವ ಸಮಸ್ಯೆಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಆನುವಂಶಿಕತೆಯೇ ಕಾರಣವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ವಿಪರೀತ ಔಷಧಿ ಸೇವನೆ, ದೀರ್ಘ ಕಾಲದವರೆಗೆ ಆಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ಸ್ ಸೇವನೆ, ಥಾಯ್‌ರೈಡ್ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಇತ್ಯಾದಿಯಿಂದಲೂ ಕೂದಲುದುರುತ್ತವೆ.

## ಜೀವನಾಡಿ ಚಂದಾ ಕೂಪನ್

ನಾವು ಜೀವನಾಡಿ ಪತ್ರಿಕೆಗೆ ಚಂದಾದಾರರಾಗಬಯಸಿದ್ದು ಅದರ ಹಣವನ್ನು ಡಿ.ಡಿ./ಎಂ.ಓ ಮೂಲಕ ಕಳುಹಿಸುತ್ತಿದ್ದೇವೆ.

ಒಂದು ವರ್ಷಕ್ಕೆ ರೂ. 120.00 ☐

ಎರಡು ವರ್ಷಕ್ಕೆ ರೂ. 240.00 ☐

ಹೆಸರು : ..............................................................

ವಿಳಾಸ : ..............................................................

..............................................................

..............................................................

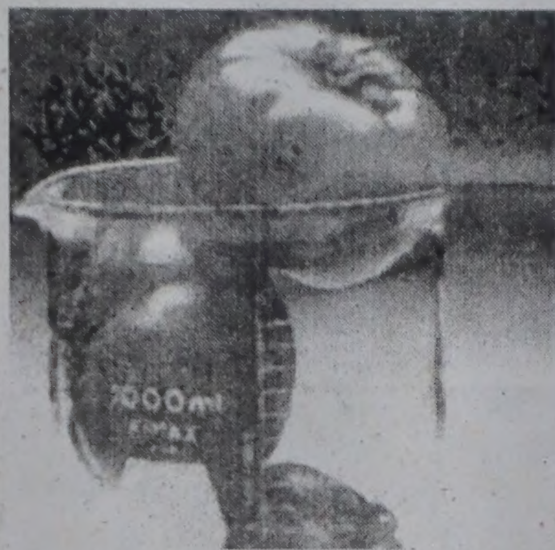
PIN ☐☐☐☐☐☐

**ವಿಳಾಸ :**
ದಿಕ್ಸೂಚಿ ಕಾರ್ಯಾಲಯ, ಅಂಚೆ ಪೆಟ್ಟಿಗೆ ಸಂಖ್ಯೆ : ೭೯೫೯
೯೪೦, ೮ನೇ 'ಬಿ' ಮೇನ್, ೩ನೇ ಸ್ಟೇಜ್, ೩ನೇ ಬ್ಲಾಕ್, ಬಸವೇಶ್ವರ ನಗರ ಬೆಂಗಳೂರು-೫೬೦ ೦೭೯

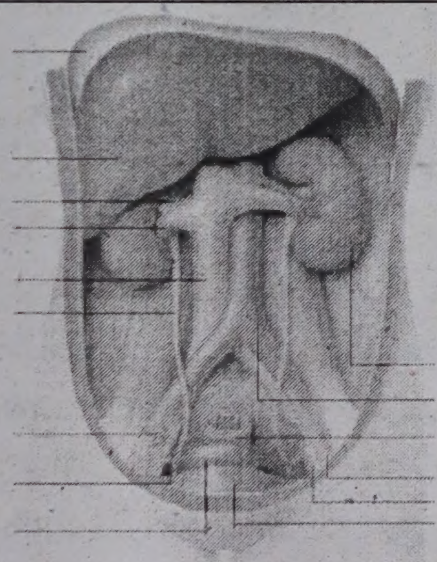
# ಒಳನಾಡಿ

ಸಂಚಿಕೆ - ೪ ಸಂಪುಟ - ೩ ಮೇ - ೧೯೯೯



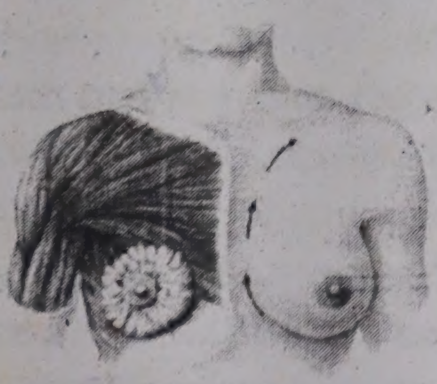


ಟೊಮೆಟೊ
ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ೯

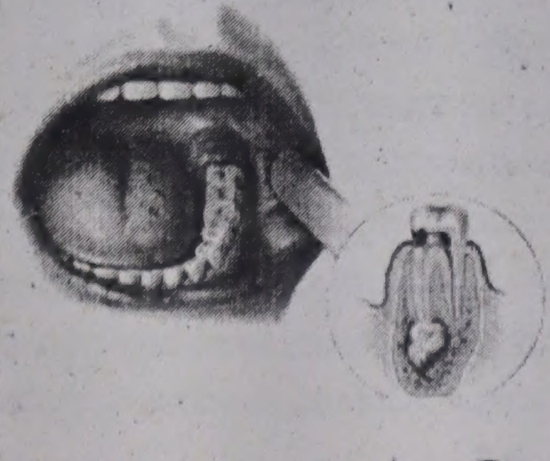


ಉದರವೆಂಬ ಮಾಯಾಪೆಟ್ಟಿಗೆ ! ೧೦





ನಿಮ್ಮ ಸ್ತನಗಳ ಬಗ್ಗೆ
ನಿಮಗೆಷ್ಟು ಗೊತ್ತು ? ೨೦



ಕುರುಕ್ಷೇತ್ರ ೨೮



ಕುಷ್ಠ ನಿಮಗೆಷ್ಟು ಗೊತ್ತು ? ೩೭

# ನಾಡಿ ಮಿಡಿತ

### ಪ್ರತಿಭೆ ಆರೋಗ್ಯ ವರ್ಧಕ

ಈ ಬಾರಿಯ ಚಿಂತನ ಉಪಯುಕ್ತವಾಗಿತ್ತು. 'ಅಜ್ಞಾನ' ಪ್ರಾಣ ಸಮಾನ-ಜ್ಞಾನ ಮಾನವ ಸಮಾನವೆಂದು ಇದು ತಿಳಿಹೇಳಿದ್ದು ಸ್ತುತ್ಯರ್ಹ. ಈ ರೀತಿಯ ವಿಚಾರ ಪ್ರಚೋದಕ ವಿಷಯವನ್ನೊಳಗೊಂಡ ಲೇಖನಗಳು ಆಗಿಂದಾಗ್ಗೆ ಮೂಡಿಬರಲಿ ಎಂದು ಕೋರುತ್ತೇವೆ.

ಸಂಗನಾಳ — ಬಿ. ಮಲ್ಲೇಶಪ್ಪ

ಕೊಟ್ಟೂರು — ಶ್ಯಾಮಸುಂದರ

### ದಡಾರ

ಏಪ್ರಿಲ್ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡ ದಡಾರ ಲೇಖನ ಮಾಹಿತಿಪೂರ್ಣವಾಗಿದೆ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಬರುವ ಈ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ಕಾಯಿಲೆ ಎಂತಹ ಮಾರಕವೆಂಬುದು ಈ ಲೇಖನ ಓದಿದ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಯಿತು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಬೇಗ ಹರಡುವ ದಡಾರದಿಂದ ಶರೀರವೆ ವಿರೂಪಗೊಂಡು ಜೀವನಪರ್ಯಂತ ನರಳಲು ಅವಕಾಶ ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಮಗುವಾಗಿರುವಾಗಲೇ ಲಸಿಕೆ ಹಾಕಿಸುವುದನ್ನು ಮರೆಯಬಾರದೆಂದು ಈ ಲೇಖನ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಗುಬ್ಬಿ — ಶ್ರೀನಿವಾಸ

ಕುಣಿಗಲ್ — ಹನುಮಯ್ಯ

ಬೆಂಗಳೂರು — ಮುನಿಯಪ್ಪ

ಲೋಕೇಶ್ — ಕನಕಪುರ

### ಸೌಂದರ್ಯದಲ್ಲಿ ಗಣಿತ

ಸೌಂದರ್ಯದಲ್ಲಿ ಗಣಿತ ಲೇಖನ ಮನರಂಜನಾತ್ಮಕವಾಗಿತ್ತು, ಅಲ್ಲದೆ ಇದೊಂದು ವಿಚಾರಯೋಗ್ಯ ವಸ್ತುವೂ ಆಗಿದೆ. ಮಾನವನ ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿನ ಅಳತೆ ದೇಹ ದಾರ್ಢ್ಯತೆಗಳಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ಇರಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯತೆಯನ್ನು ಒತ್ತಿ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಸೂಕ್ತ ಅಳತೆಯೊಂದೇ ಸೌಂದರ್ಯದ ಪ್ರಮುಖ ಲಕ್ಷಣವಲ್ಲ. ವಿಚಾರ ವಿವೇಚನೆಯೂ ಉತ್ತಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಸಂಕೇತ. ವಿಧೇಯತೆ, ವಿನಯ, ಮಾನವೀಯತೆಗಳು ಮಾನವನಾಗಲು ದಾರಿದೀಪವೆಂಬುದು ಮನನೀಯ.

ಮಾಗಡಿ — ಶ್ರೀಧರ

ಚಡಚಣ — ಗುರುಲಿಂಗಪ್ಪ

### ಆಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರ್

ಆಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರ್ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಪದ್ಧತಿಯನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿರುವುದಕ್ಕೆ ತುಂಬಾ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ಏಕೆಂದರೆ ನಾನು ಒಬ್ಬ ಆಕ್ಯುಪಂಕ್ಚರಿಸ್ಟ್. ಈ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಿಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮೂಡಿಸಲು, ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಅಪಪ್ರಚಾರವನ್ನು ಹೋಗಲಾಡಿಸಲು, ಇದನ್ನು ಉಳಿಸಲು ಈ ನಿಮ್ಮ ಜೀವನಾಡಿ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯ ಲೇಖನ ಪ್ರಕಟಿಸಿದೆ. ನನ್ನ ಅನಂತ ಧನ್ಯವಾದಗಳು. ಹೀಗೆ ಇನ್ನು ಅನೇಕ ಹೊಸ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಪದ್ಧತಿಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಬೇಕೆಂದು ನನ್ನ ಕೋರಿಕೆ.

ಯಲಬುರ್ಗಾ — ಡಾ। ಶಿವಕುಮಾರ ದಿವಟರ

### ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು

ನಾವು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿಯ ರಾಸಾಯನಿಕ ಕುರಿತು ಅಗತ್ಯ ಮಾಹಿತಿ ಈ ಲೇಖನದಿಂದ ತಿಳಿಯಿತು. ಮಾನವನ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಮೂಲ ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ಆಹಾರ, ನೀರು ಎಂಬುದು ಕಟು ಸತ್ಯ. ಆಹಾರವನ್ನು ಅರಿವಿನಿಂದ ಸೇವಿಸಿದಾಗಲೇ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಂದ ದೂರವಿರಲು ಸಾಧ್ಯ.

ಏಕದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು, ದ್ವಿದಳ ಧಾನ್ಯಗಳು ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಬಹುಕಾಲದಿಂದ ಕಂಡುಕೊಂಡ ಸತ್ಯ. ಇನ್ನು ಸೊಪ್ಪು, ತರಕಾರಿ, ಗಡ್ಡೆ ಮುಂತಾದವುಗಳ ಅಗತ್ಯನುಸಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರಬಹುದೆಂಬ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ಈ ಲೇಖನ ನೀಡಿದೆ.

ಯಾದಗೀರ — ಹೇಮಾ

ಜಾಲಹಳ್ಳಿ — ನವೀನ

ದೇವದುರ್ಗ — ನಾಗೇಶ

### ಬಿಲ್ಲಿನಂತೆ ಬಾಗಿಸಿ ಕೊಲ್ಲುವ ಧನುರ್ವಾಯು

ಧನುರ್ವಾಯು ಲೇಖನ ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣು ತೆರೆಸಿತು. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಈ ರೋಗ ತಗುಲಿದರೆ ಅವರ ಶರೀರದ ಸ್ಥಿತಿ ಎಂತಹ ಗಂಭೀರ ರೂಪ ತಾಳುತ್ತದೆಂದು ತಿಳಿದಾಗ ನಿಜಕ್ಕೂ ನೋವು ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೊಂದು ಮಾಹಿತಿಪೂರ್ಣ ಲೇಖನ.

ತಾಳಿಕೋಟಿ — ಜನಾರ್ಧನ

### ಭ್ರೂಣಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಯಬಹುದೇ ?

ಭ್ರೂಣಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಕಲಿಯಬಹುದೆ? ಸಾಧ್ಯವೆನ್ನುವ ಸಂಶೋಧನೆಯ ಮಾಹಿತಿ ಈ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಬಂದಿರುವುದು ನಮ್ಮೆಲ್ಲರನ್ನು ಚಕಿತಗೊಳಿಸಿದೆ. ಮಾಂಸದ ಮುದ್ದೆಯಾಗಿರುವ ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಹೊರಗಿನ ಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಭ್ರೂಣದಲ್ಲಿರುವ ಮಗುವು ಸ್ಪಂದಿಸುತ್ತದೆ ಎಂದು ಸಂಶೋಧನೆ ಹೊರಗೆಡವಿದ್ದು ಸಖೇದಾಶ್ಚರ್ಯದ ಸಂಗತಿ. ಇಂತಹ ಲೇಖನಗಳು ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳಲೆಂದು ಆಶಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಬೆಂಗಳೂರು — ಶರವಣ

ತುಮಕೂರು — ರೇವಣ್ಣ

ಮೈಸೂರು — ಸುಕುಮಾರ

ಚಳ್ಳಕೆರೆ — ರವಿ

### ಬೆನ್ನು ನೋವಿಗೆ ಪರಿಹಾರಗಳು

ಏಪ್ರಿಲ್ ೯೯ರ ಜೀವನಾಡಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟಗೊಂಡ ''ನೋವು'' ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿನ ''ಬೆನ್ನು ನೋವಿಗೆ ಪರಿಹಾರಗಳು'' ಎಂಬ ಲೇಖನ ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ಇಂತಹ ಲೇಖನಗಳಿಂದ ಬೆನ್ನು ನೋವಿನಿಂದ ಬಳಲುವವರಿಗೆ ಪರಿಹಾರ ಸಿಕ್ಕಂತಾಯಿತು. ಈ ಲೇಖನ ಬರೆದ ಡಾ॥ ಪ್ರೇಮಲತಾ ಬಿ. ಅವರಿಗೆ ನಮ್ಮ ವಂದನೆಗಳು.

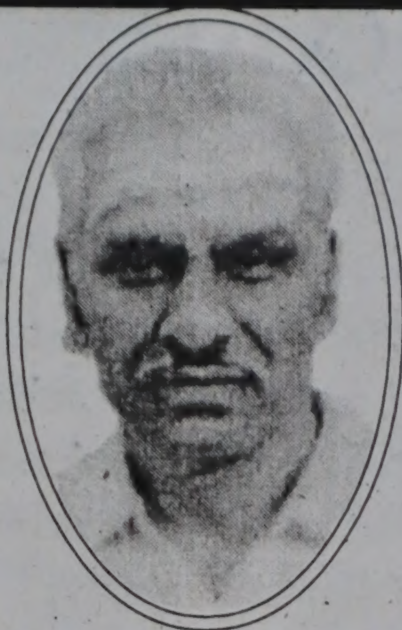
ಅಳವಂಡಿ — ಕೋಟಿಪ್ಪ

### ಗೆಳೆತನವೇ ಮದ್ದು (ಗೆಳೆತನದ ಗುಟ್ಟು)

ಈ ಲೇಖನ ತುಂಬಾ ಚೆನ್ನಾಗಿದೆ. ಗೆಳೆತನದ ಮಹತ್ವ ಹಾಗೂ ಉಪಯೋಗ ಸೂಕ್ತವಾಗಿ ಮೂಡಿಬಂದಿವೆ. ಮಾನವನ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಸ್ನೇಹ ಸಂಬಂಧ ಬಹುದೊಡ್ಡದು. ಅದು ಹಾಳಾಗದೆ ಸ್ನೇಹ ಸಂಬಂಧವೆಂಬ ಸೇತುವೆ ಭದ್ರವಾಗಿದ್ದರೆ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷದಿಂದ ಇರುತ್ತೇವೆ.

ಜಾಲಹಳ್ಳಿ — ವೀರನಗೌಡ

# ಜೀವಧಾರೆ



ಪ್ರಧಾನ ಸಂಪಾದಕರು : ಸ. ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

## ಕ್ಷಯರೋಗ - ದಿನಾಚರಣೆ

ಪ್ರತಿ ವರ್ಷ ಮಾರ್ಚ್ ತಿಂಗಳ ೨೪ ನೇ ದಿನಾಂಕನ್ನು ಕ್ಷಯರೋಗ ದಿನಾಚರಣೆ ಎಂದು ಆಚರಿಸಲು ಜಾಗತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಆದೇಶ ಹೊರಡಿಸಿದೆ. ನಾವೂ ಸಹ ಕ್ಷಯರೋಗ ದಿನಾಚರಣೆಯನ್ನು ಆಚರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಅಂದು ದೊಡ್ಡವರೆಲ್ಲ ಬಂದು ದೊಡ್ಡ ಸಮಾರಂಭಗಳಲ್ಲಿ ಭಾಗವಹಿಸಿ ದೊಡ್ಡ ಭಾಷಣಗಳನ್ನು ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳು ಓಡಾಡಿ ಕ್ಷಯರೋಗದ ನಿಶಾನೆಗಳನ್ನು ಮಾರಿ ಹಣ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿ ದೊಡ್ಡವರಿಗೆ ಒಪ್ಪಿಸುತ್ತಾರೆ. ಮರುದಿನ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಮರೆತು ನಿತ್ಯ ಜೀವನ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಕ್ಷಯರೋಗ ಇಂದು ನಿನ್ನೆಯದಲ್ಲ. ಸಾವಿರಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಅದು ಮಾನವ ಜನಾಂಗವನ್ನು ಪೀಡಿಸುತ್ತಲೇ ಬಂದಿದೆ. ಅನೇಕ ಭಾರತೀಯ ಗಣ್ಯರು ಕ್ಷಯರೋಗದಿಂದಲೇ ಮರಣ ಹೊಂದಿದರು. ಕನ್ನಡದ ಕವಿ ಮುದ್ದಣ್ಣ, ಪೇಶ್ವೆಗಳು, ಕಿತ್ತೂರಿನ ಅರಸರು ಕ್ಷಯರೋಗದಿಂದ ಮರಣಹೊಂದಿದರು. ರೋಗದ ಕಾರಣವೇ ಗೊತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಕೊನೆಗೆ ೧೮೮೨ರ ಮಾರ್ಚ್ ೨೪ ನೇ ದಿನಾಂಕ ರೋಬರ್ಟ್ ಕೋಕ್ ಎನ್ನುವ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಈ ರೋಗದ ರೋಗಾಣುವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿದರು. ಆ ದಿನವನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಕ್ಷಯರೋಗ ದಿನ ಎಂದು ಆಚರಿಸುತ್ತೇವೆ.

ಕ್ಷಯರೋಗಾಣು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿದ ಮೇಲೆ ರೋಗ ಹೇಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯರು ತಿಳಿದುಕೊಂಡರು. ರೋಗ ಹರಡದಂತೆ ಎಚ್ಚರವಹಿಸಿದರು. ಇದರಿಂದ ಕ್ಷಯರೋಗವು ಮುಂದುವರಿದ ಎಲ್ಲ ದೇಶಗಳಿಂದಲೂ ಕಾಲು ಕಿತ್ತಿದೆ. ಆಗ ರೋಗಕ್ಕೆ ಬೇಕಾದ ಮದ್ದುಗಳೂ ಸಹ ಗೊತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಈಗ ಬಹಳ ಶಕ್ತಿಯುತವಾದ ಮದ್ದುಗಳು ದೊರೆತಿವೆ. ಕೇವಲ ೨ - ೩ ತಿಂಗಳುಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗವನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲ ಮಾಡಲು ಸಾಧ್ಯ. ಆದರೂ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯರೋಗವನ್ನು ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ. ಇದೇ ವರ್ಷ (೧೯೯೯)ದ ಮಾರ್ಚ್ ೨೪ರಂದು ಬೆಂಗಳೂರಿನಲ್ಲಿ ಕ್ಷಯರೋಗದ ದಿನಾಚರಣೆ ಅದ್ದೂರಿಯಾಗಿ ನಡೆಯಿತು. ಮಾನ್ಯ ಮಂತ್ರಿಗಳು ತಮ್ಮ ಭಾಷಣದಲ್ಲಿ ಅಂಕಿ - ಸಂಖ್ಯೆಗಳನ್ನು ಕೊಟ್ಟರು.

ಅಂದಾಜಿನಂತೆ ಕರ್ನಾಟಕ ರಾಜ್ಯದಲ್ಲಿ ಒಂಬತ್ತು ಲಕ್ಷ ಜನರು ಕ್ಷಯರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ೧೯೯೭-೯೮ರಲ್ಲಿ ೯೦,೦೦೦ ಜನ ಹೊಸದಾಗಿ ಕ್ಷಯರೋಗಿಗಳೆಂದು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲಾಯಿತು. ೧೯೯೮-೯೯ನೇ ವರ್ಷ ೫೬,೦೦೦ ಹೊಸ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಕೇವಲ ಒಂಬತ್ತು ತಿಂಗಳಲ್ಲೆ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿದರು. ಅಂದರೆ ರೋಗ ಪ್ರಸಾರ ಅದೇ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಜಾಸ್ತಿ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಹಬ್ಬುತ್ತಲೇ ಇದೆ. ಹೊಸ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಎಷ್ಟೇ ಕಾಳಜಿಯಿಂದ ಉಪಚರಿಸಿದರೂ ನಿರರ್ಥಕ. ನಾವು ಏನೇ ಹೆಮ್ಮೆ ಪಡಬೇಕಾದರೆ, ಅದು ಹೊಸರೋಗಿಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದರಲ್ಲಿರಬೇಕು. ವಿನಃ ಇಷ್ಟು ಸಾವಿರ ಜನರನ್ನು ಉಪಚರಿಸಿದೆವು ಎಂಬುದನ್ನು ಹೇಳುವುದಲ್ಲ.

ಇಂದಿನ ಎಲ್ಲ ಪ್ರಯತ್ನಗಳು ಮದ್ದು ಖರೀದಿಸುವಲ್ಲಿ, ಅದನ್ನು ಪುಕ್ಕಟೆಯಿಂದು ಹಂಚುವಲ್ಲಿ, ಅದಕ್ಕೆ ತಗುಲಿದ ಹಣದ ಮೊತ್ತ ಹೇಳುವಲ್ಲಿ ಮುಂದುವರಿದಿವೆ. ಇಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ರೋಗದ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿದೆವೆಂದೂ, ರೋಗ ಹರಡುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಜನರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ತಿಳಿಸಿದೆವೆಂದೂ ಎನ್ನುವುದರಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ. ಏಡ್ಸ್ ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಎಷ್ಟು ಮಾತಾಡುತ್ತಿರುವೆವೋ ಅದರ ೧/೧೦ ಸಹ ನಾವು ಕ್ಷಯದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಡುತ್ತಿಲ್ಲ. ಇದರ ಕಾರಣ ನನಗಂತೂ ಅರ್ಥವಾಗಿಲ್ಲ.

ರೋಗಪ್ರಸಾರ ತಡೆದರೆ ಮಾತ್ರ ಕ್ಷಯರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಣದಲ್ಲಿ ಬಂದೀತೆ ವಿನಃ ರೋಗೋಪಚಾರ ಮಾಡಿ ರೋಗ ನಿಯಂತ್ರಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಇದು ಅರ್ಥವಾಗಬೇಕಾದರೆ ನಮಗೆ ಇನ್ನೂ ಎಷ್ಟು ವರ್ಷ ಬೇಕೋ ತಿಳಿಯದು.



# ಸಾವಿನ ಭಯವೇಕೆ ?

● ಸುನಂದಾ ಶಿ. ತಿಗಡಿಮಠ
ಧಾರವಾಡ

ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ೧೦೦ ಕ್ಕೆ ೮೦ರಷ್ಟು ಸಾವುಗಳು ತಾವಾಗಿಯೇ ಸಂಭವಿಸದೇ ಸಾವಿನ ಭಯದಿಂದ ಆಗುತ್ತವೆ. ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಸಾವಿನ ಶಬ್ದದ ಜೊತೆಗೆ ಭಯದ ಆತಂಕ ಬೆಳೆದುಕೊಂಡೇ ಬಂದಿದೆ. ಈ ಭಯವೇ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸುವುದಕ್ಕಿಂತ ಮೊದಲೇ ನಮ್ಮನ್ನು ಕೊಂದು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಷಯ ಸಾಕಷ್ಟು ಪರೀಕ್ಷೆಗಳ ನಂತರ ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ.

''ದೊಡ್ಡ ಸಾವು ಸಾವಲ್ಲ, ಸಣ್ಣ ಬದುಕು ಬದುಕಲ್ಲ''. ಈ ವಾಕ್ಯ ಸೈನಿಕರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಸಂಬಂಧಿಸುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನೇ ನಾವು ನಮ್ಮ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಹೀನಾಯವಾಗಿ ಬದುಕುವುದಕ್ಕಿಂತ ಸಾವೇ ಲೇಸು. ನಾಯಿ, ನರಿಗಳು ಸಹ ಬದುಕುತ್ತವೆ. ಅದನ್ನೆಲ್ಲ ಬದುಕು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗದು. ಹುಟ್ಟಿ ಬಂದ ಮೇಲೆ ಏನಾದರೂ ಸಾಧಿಸಬೇಕು, ಆಗಲೇ ಜೀವನಕ್ಕೊಂದು ಅರ್ಥ ಇರುತ್ತದೆ.

''ಸುಖ ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಬರುವ ನೆಂಟನಿದ್ದಂತೆ, ಕಷ್ಟ ನಿತ್ಯದ ನಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿ''. ಹಾಗೆಯೇ ಸಾಯುವ ತನಕ ಶನಿಕಾಟ, ನೀ ಬಾಳುವುದು ಯಾವಾಗ, ಎಂಬ ಗಾದೆಯಿದೆ. ಕೊನೆತನಕ ಶನಿಕಾಟ, ಅಂದರೆ ಕಷ್ಟಗಳು ಇದ್ದದ್ದೇ. ಅದನ್ನೇ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಹೇಗಪ್ಪಾ ಎಂದು ಕೂಡದೇ ಅದನ್ನೆಲ್ಲ ಜೈಸಿ ಮೇಲೆ ಬರಬೇಕು. ಸುಖದಲ್ಲಿ ಬಾಳುವುದನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಬಲ್ಲರು ಆದರೆ ಕಷ್ಟದಲ್ಲಿ ಬಾಳಲೂ ಕಲಿಯಬೇಕು. ಸುಖಗಳು ಶಾಶ್ವತವಾದವುಗಳಲ್ಲ ಆದರೆ ಮೂಲವಾಗಿದೆ. ನಿಜವಾದ ಸುಖವು ನಮಗೆ ಹೊರಗಿನಿಂದ ದೊರೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಒಳಗಿನಿಂದಲೇ ನಮ್ಮ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ, ನಮ್ಮ ನಡತೆ ನಮ್ಮ ಸ್ವಭಾವದಿಂದಲೇ ದೊರೆಯುವುದು. ಸತ್ತವನೊಬ್ಬ, ಮತ್ತು ಇನ್ನೂ ಜನಿಸದವನೊಬ್ಬ, ಇವರೇ ನಿಜವಾದ ಮನುಷ್ಯರು.. ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಮನುಷ್ಯರಾಗಿ ಸಾಯಲು ಅವಕಾಶ ದೊರೆತರೆ ಅದಕ್ಕಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಭಾಗ್ಯ ಇನ್ನೇನಿದೆ?

ಮನುಷ್ಯ ಅಳುತ್ತಾ ಹುಟ್ಟುತ್ತಾನೆ. ಚಾಡಿ ಹೇಳುತ್ತಾ ಜೀವಿಸುತ್ತಾನೆ, ಕೊನೆಗೆ ನಿರಾಶೆಯಿಂದ ಸಾಯುತ್ತಾನೆ. ನಿಜವಾಗಿ ನೋಡಿದರೆ ಮನುಷ್ಯನ ಜೀವಿತಕ್ಕೆ ಅರ್ಥವಿದೆಯೇ? ಇರುವ ವರೆಗೆ ಎಲ್ಲವೂ ನನ್ನದೇ ಎಲ್ಲರೂ ನನ್ನವರೇ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾ, ಸಂಪಾದಿಸುತ್ತ, ಇಲ್ಲವೆಂದವರ ಜೊತೆಗೆ ಜಗಳವಾಡುತ್ತಾ ಬದುಕುತ್ತಾನೆ. ಕೊನೆಗೆ ಎಲ್ಲವನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಸತ್ತು ಹೋಗುತ್ತಾನೆ. ಜಗತ್ತು ಆಶ್ಚರ್ಯಪೂರಿತ ವಸ್ತುಗಳಿಂದ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿದ್ದರೂ, ಮನುಷ್ಯ ನಂತಹ ಬಹುದೊಡ್ಡ ಆಶ್ಚರ್ಯ ಇನ್ನೊಂದಿಲ್ಲ ಎನ್ನಬಹುದು.

ಮನುಷ್ಯನ ಆಸೆಗಳಿಗೆ ಕೊನೆಯೇ ಇಲ್ಲ. ಒಂದು ಇನ್ನೊಂದು, ಮತ್ತೊಂದು ಹೀಗೆ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಎಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚು ಆಸೆ ಪಡುವನೋ ಅಷ್ಟು ನಿರಾಶೆ ಅವನಿಗೆ ಕಾಯ್ದಿದೆ ಎಂದು ಗೊತ್ತಿದ್ದರೂ ಗೊತ್ತಿರದ ಹಾಗೇ ಇರಲು ಮನುಷ್ಯ ಬಯಸುತ್ತಾನೆ. ಇದು ಮಾನವ ಸಹಜ ಗುಣ. ಇಂದು ಮಾನವ ಏನೆಲ್ಲ ಸಾಧಿಸಬಲ್ಲ. ಆದರೆ ಹುಟ್ಟು, ಸಾವು ಮಾತ್ರ ಅವನ ಕೈಗೆ ಸಿಗದ ವಸ್ತುಗಳು. ''ಮನುಷ್ಯ ಹೇಗೆ ಸತ್ತ ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯವಲ್ಲ. ಅವನು ಹೇಗೆ ಬದುಕಿದ ಎಂಬುದು ಮುಖ್ಯವಾಗಿದೆ.

ಮರಣದ ಬಗ್ಗೆ ಚಿಂತಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಅದು ಪ್ರಕೃತಿ ಸಿದ್ಧ. ಹುಟ್ಟಿದ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ಜೀವಿಯೂ ಸಾಯಲೇಬೇಕು. ಜೀವನವೆಂಬುದರ ವಿಕೃತಿಯೇ ಮರಣ. ಮಾಂಸ ಪಿಂಡದಿಂದ ಕೂಡಿದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಆಸೆ ಪಡಬಾರದು. ಇರುವಷ್ಟು ದಿನ ದೇವರ ಪ್ರೀತಿಯೆಂಬ ಕರುಣೆಯನ್ನು ಪಡೆದು ಜೀವಿಸಬೇಕಷ್ಟೇ. ಸಾವಿನಿಂದ ಹೊಸ ಜೀವನ ದೊರೆಯುವುದು. ಯಾವ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸಾವಿನ ಬಗ್ಗೆ ತಿಳಿದಿಲ್ಲವೋ ಅವನಿಗೆ ಜೀವಿಸಲೂ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವುದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸತ್ತಾಗ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಾಗಿ ಯಾರೂ ಅಳುವುದಿಲ್ಲ ದುಃಖಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದ ತಮಗೆಷ್ಟು ನಷ್ಟವಾಗಿದೆ ಎಂದು ದುಃಖಿಸುತ್ತಾರೆ. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸತ್ತಿದ್ದರಿಂದ ತಮಗೆ ಯಾವ ತೊಂದರೆ ಎದುರಿಸ ಬೇಕಾಗುವುದು, ತಮಗೆ ಎಷ್ಟು ಹೊರೆ ಬೀಳುತ್ತದೆ, ತಮಗೆ ಎಷ್ಟು ನಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದೆಲ್ಲ ಯೋಚನೆಗಳು ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಬಂದು ದುಃಖವಾಗುತ್ತದೆ.

''ಹುಟ್ಟು, ಸಾವಿನ ಮಧ್ಯ ಈ ಬದುಕು ನಶ್ವರ''. ಹುಟ್ಟಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಬದುಕಲೇ ಬೇಕು. ಬದುಕಿದ್ದಕ್ಕಾಗಿ ಸಾಯಲೇಬೇಕು ಅಷ್ಟೇ. ಅಂದ ಮಾತ್ರಕ್ಕೆ ಸಾವಿನ ಭಯ ಪ್ರತಿಕ್ಷಣವು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡು ಆತಂಕ ಪಡುವುದೇಕೆ? ನಮ್ಮ ಸಾವನ್ನು ಈ ಸಾವಿನ ಭಯ ಬಹು ಬೇಗ ಬರುವಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ಭಯದಿಂದ ಮನುಷ್ಯನ ಆಯುಷ್ಯ ಕ್ಷೀಣಿಸುತ್ತಾ ಹೋಗುತ್ತದೆ.

ಸಾವು ಒಂದು ಪಾಲಾದರೆ, ಸಾವಿನ ಭಯ ಎರಡು ಪಾಲು. ಅದು ನಮ್ಮನ್ನು ಒಳಗಿನಿಂದಲೇ ಕೊರೆಯುತ್ತಾ ನಿರ್ಜೀವ ಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಈ ಸಾವಿನ ಭಯ ಭಯಾನಕವಾಗಿದೆ. ಆದಷ್ಟು ನಮ್ಮಿಂದ ಈ ಭಯವನ್ನು ದೂರಗೊಳಿಸಿದಾಗಲೇ ಇರುವಷ್ಟು ದಿನಗಳಾದರೂ ಸುಖ, ಸಂತೋಷ, ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ ಇರಲು ಸಾಧ್ಯ. ❑

# ಕಿಡ್ನಿ ಟ್ರೇ ಮಾಡಿದ ಕಿತಾಪತಿ



● ಡಾ|| ಉಮೇಶ ಸ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

ಬೆಂಗಳೂರಿನ ಕಿಡ್ನಿ ಹಗರಣ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಕಪ್ಪು ಚುಕ್ಕೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಉಪ್ಪು ಖಾರ ಹಾಕಿ ವರದಿಗಾರರು ಬರೆದದ್ದು ಒಂದು ಕಡೆಯಾದರೆ ಇನ್ನೊಂದೆಡೆ ಇದು ಜನರಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲ ಸಲ್ಲದ ಭಯ ಶಂಕೆಗಳನ್ನು ಹುಟ್ಟಿಸಿತು. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ನನ್ನ ಗೆಳೆಯ ಡಾ|| ರಾಜೇಶನಿಗೆ ಒಂದು ಮೋಜಿನ ಪ್ರಸಂಗ ಎದುರಾಯಿತು.

ಆತ ಹೈದರಾಬಾದಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ. ಆಗ ಈ ಸುದ್ದಿ ಬಹಳ ಜೋರಾಗಿತ್ತು. ಇಲ್ಲ ಸಲ್ಲದ, ತರ ತರಹದ ಕಥೆಗಳು ಕಿಡ್ನಿ ಕದಿಯುವುದರ ಬಗ್ಗೆ ಹುಟ್ಟಿಕೊಂಡಿದ್ದವು. ಒಂದು ದಿನ ಆ ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಯುವಕನ ಮೂಗಿನ ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡುವುದಿತ್ತು. ಅದಕ್ಕೆ ಆ ರೋಗಿಯ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಔಷಧಿಯನ್ನು ರಾಜೇಶನು ಹಾಕಬೇಕಾಗಿತ್ತು ಹಾಗೂ ಕೆಲವು ಚುಚ್ಚು ಮದ್ದು ಕೊಡುವುದಿತ್ತು. ಈ ಎಲ್ಲ ಔಷಧಿ, ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ''ಕಿಡ್ನಿ ಟ್ರೇ'' ಎಂಬ ತಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟು ಕೊಡುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕಿಡ್ನಿ ಟ್ರೇ ಎಂಬುದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸ್ಟೀಲಿನ ಅಥವಾ ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಟ್ರೇ. ಆದರೆ ಇದರ ಆಕಾರ ಕಿಡ್ನಿಯನ್ನು ಹೋಲುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದರ ಹೆಸರು ಕಿಡ್ನಿ ಟ್ರೇ ಎಂದಾಗಿದೆ. ಇದು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಸಿಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ರಾಜೇಶ ರೋಗಿಯನ್ನು ಕರೆದು ಆಪರೇಷನ್ ಥೇಟರ್‌ನ ಹೊರಗಿನ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಕೂರಿಸಿ ಸಿಸ್ಟರ್‌ಗೆ ಹೇಳಿದ, ''ಸಿಸ್ಟರ್..... ನನಗೆ ಕಿಡ್ನಿ ಟ್ರೇ ಕೊಡಿರಿ, ಇಂದು ಬಾಸ್ (ದೊಡ್ಡ ಡಾಕ್ಟರ್) ಬೇಗ ಬರುತ್ತಾರೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬೇಗ ಬೇಗ ಕೆಲಸವಾಗಬೇಕು'' ನಂತರ ರಾಜೇಶ ಆ ಕಿಡ್ನಿ ಟ್ರೇ ಸಲುವಾಗಿ ಕಾಯುತ್ತ ಕುಳಿತು ಐದು ನಿಮಿಷವಾಯಿತು. ಒಳಗೆ ಹೋದ ಸಿಸ್ಟರ್ ಬರಲೇ ಇಲ್ಲ. ಕಾದು ಸುಸ್ತಾದ ರಾಜೇಶ ''ಸಿಸ್ಟರ್, ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ಮಾಡುವಿರಿ? ಕಿಡ್ನಿ ಟ್ರೇ, ಸಿರಿಂಜು, ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಬೇಗನೇ ಕೊಡಿರಿ'' ಎನ್ನುತ್ತ ತಾನೇ ಆಪರೇಷನ್ ಥೇಟರ್ ಒಳಗೆ ನಡೆದ ನಂತರ ಎಲ್ಲ ಸಾಮಾನು, ಕಿಡ್ನಿ ಟ್ರೇಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಹೊರಗಿನ ಕೋಣೆಗೆ ಬಂದರೆ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಕುಳಿತಿದ್ದ ಆ ಯುವಕ ನಾಪತ್ತೆ !! ರಾಜೇಶನಿಗೆ ಗಡಿಬಿಡಿ. ಇಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದ ಆ ಯುವಕ ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೋದ? ಎಂದು ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾನೇ ಅಂದುಕೊಂಡು ಹೊರನಡೆದ.

ಅಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರೆ ಆ ಯುವಕ (ರೋಗಿ) ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಬಟ್ಟೆ ಬಿಚ್ಚಿ ತನ್ನ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ತರಾತುರಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಹೊರಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದ. ಅದನ್ನು ಕಂಡ ರಾಜೇಶನಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಅಚ್ಚರಿ. ಏಕೆಂದರೆ ಆ ಯುವಕನಿಗೆ ಮೂಗಿನ ತೊಂದರೆ ಬಹಳವಾಗಿತ್ತು. ಆತನೇ ಡಾಕ್ಟರಿಗೆ ಸುಮಾರು ದಿನದಿಂದ ದುಂಬಾಲು ಬಿದ್ದು ತನ್ನ ಮೂಗಿನ ಆಪರೇಷನ್ ಆದಷ್ಟು ಬೇಗ ಮಾಡಿರಿ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದ. ಈಗ ನೋಡಿದರೆ ಹೇಳದೇ ಕೇಳದೇ ಹೊರಗೆ ಹೊರಟಿದ್ದಾನೆ. ರಾಜೇಶ ಆ ಯುವಕನನ್ನು ಕೂಗಿದ,

''ಹೋಯ್, ಎಲ್ಲಿಗೆ ಹೊರಟಿರುವೆ? ನಿನಗೆ ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಬೇಡವೋ? ಹೇಗೆ ?!!''

ಅದಕ್ಕೆ ಆ ಯುವಕ ''ಇಂದು ಬೇಡ ಡಾಕ್ಟರೇ.... ಮತ್ತೊಂದು ದಿನ ನೋಡಿದರಾಯ್ತುರಿ'' ಎಂದ.

ರಾಜೇಶನಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಅಚ್ಚರಿ, ಏಕೆಂದರೆ ಆತ ಮುಂಜಾನೆಯವರೆಗೆ ಆಪರೇಷನ್ ಬೇಗ ಮಾಡಿ, ಬೇಗ ಮಾಡಿ ಎಂದು ದುಂಬಾಲು ಬಿದ್ದದ್ದು, ತಮ್ಮ ಬಾಸ್ ಸಹ ಉಳಿದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಬದಿಗಿಟ್ಟು ಈತನ ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡಲು ಬೇಗ ಬರುತ್ತಿದ್ದರು. ಈಗ ಈತನಿಗೆ ಒಮ್ಮೆಲೇ ಏನಾಯಿತು? ರಾಜೇಶನಿಗೆ ಏನೊಂದೂ ತಿಳಿಯಲಿಲ್ಲ. ಆ ಯುವಕನಿಗೆ ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ಕಾರಣ ಕೇಳಿದರೂ ಸಹಿತ ಆತ ''ನನಗೆ ಇಂದು ಆಪರೇಷನ್ ಬೇಡ'' ಎನ್ನುತ್ತಿದ್ದ. ರಾಜೇಶನಿಗೆ ಈತ ಏನೋ ಗೊಂದಲಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗಿದ್ದಾನೆ ಎನ್ನಿಸಿತು. ಆಗ ಆತ ರೋಗಿಯನ್ನು ಸಮಾಧಾನವಾಗಿ ಮಾತನಾಡಿಸಿ ಕೇಳಿದಾಗ ರೋಗಿ ಹೇಳಿದ.

''ಮತ್ತೆ.... ಡಾಕ್ಟರೇ, ನೀವು ಕಿಡ್ನಿ ಟ್ರೇ ಎಂದು ಏನೋ ಅಂತಿದ್ರಿ, ಮತ್ತೆ ನನ್ನ ಕಿಡ್ನಿ ತೆಗಿತಿರೋ ಹೇಗೆ ಎಂದು ಹೆದರಿ ನಾನು ಆಪರೇಷನ್ ಬೇಡ ಎಂದೆ'' ಎಂದು ತನ್ನ ಸಂಶಯ ಅರುಹಿದ.

ಇದನ್ನು ಕೇಳಿದ ರಾಜೇಶನಿಗೆ ನಗಬೇಕೋ, ಅಳಬೇಕೋ ತಿಳಿಯಲಿಲ್ಲ. ಕಿಡ್ನಿ ಟ್ರೇ ಎಂದರೆ ಅದೊಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಟ್ರೇ, ಅದರ ಆಕಾರ ಕಿಡ್ನಿಯನ್ನು ಹೋಲುವುದರಿಂದ ಅದಕ್ಕೆ ಆ ಹೆಸರು ಬಂದಿದೆಯೆಂದೂ, ಆದರೆ ಅದಕ್ಕೂ ಹಾಗೂ ಯಾವುದೇ ಕಿಡ್ನಿ ಆಪರೇಷನ್‌ಗೂ ಸಂಬಂಧ ವಿಲ್ಲ. ಈ ಕಿಡ್ನಿ ಟ್ರೇಯನ್ನು ಯಾವುದೇ ತರಹದ ಸಿರಿಂಜು, ಹತ್ತಿ ಇತ್ಯಾದಿ ಸಾಮಾನು ಇಡಲಿಕ್ಕೆ, ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಮೂತ್ರ ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ, ಮೂತ್ರ ತಪಾಸಣೆಗೆ, ಕಿವಿಯಲ್ಲಿನ ಹೊಲಸು ತೆಗೆಯಲಿಕ್ಕೆ, ಡ್ರೆಸ್ಸಿಂಗ್ ಮಾಡಲಿಕ್ಕೆ ಇತ್ಯಾದಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾರೆ, ಎಂದೆಲ್ಲ ಸವಿಸ್ತಾರವಾಗಿ ಹೇಳಿದ ಮೇಲೆ ರೋಗಿಯು ತಾನು ಮಾಡಿದಕ್ಕೆ ಹಣೆ ಬಡಿದುಕೊಂಡು ತಾನು ಮಾಡಿದ ಹುಚ್ಚುತನಕ್ಕೆ ಶಾಪ ಹಾಕಿ ಆಪರೇಷನ್‌ಗೆ ತಯಾರಾದ. ನಂತರ ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಆರಾಮವಾಗಿ ತನ್ನ ಎರಡೂ ಕಿಡ್ನಿಗಳೊಂದಿಗೆ (ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಬರಿ ಎರಡೇ ಕಿಡ್ನಿ ಇರುತ್ತವೆ !!) ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿ ಮನೆಗೆ ಮರಳಿದ.

ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ರಾಜೇಶ ನನ್ನ ಮುಂದೆ ಹೇಳಿದ. ಅದಕ್ಕೆ ನಾನು ಆತನಿಗೆ, ಅಲ್ಲಯ್ಯಾ, ನೀನು ಸುಮ್ಮನೇ ರೋಗಿಗಳ ಮುಂದೆ ಕಿಡ್ನಿ ಟ್ರೇ, ಕಿಡ್ನಿ ಟ್ರೇ, ಎಂದು ಹೇಳಿ ಅವರ ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಶರ್ ಏಕೆ ಏರಿಸುತ್ತಿ? ಇನ್ನು ಮೇಲೆ ಅದಕ್ಕೆ ಬೀನ್ಸ್ ಟ್ರೇ ಎಂದು ಹೆಸರಿಡು. ಏಕೆಂದರೆ ಬೀನ್ಸ್‌ಗಳ ಆಕಾರವೂ, ಕಿಡ್ನಿಗಳ ಆಕಾರವೂ ಒಂದೇ ಇರುತ್ತದೆ'' ಎಂದು ಚಟಾಕಿ ಹಾರಿಸಿದೆ.

❋

ಅಂಶುಮಾಲಿ

# ತೇಗಿಸಲು ಮರೆಯದಿರಿ



**ಆತುರಾತುರವಾಗಿ ಹಾಲು ಕುಡಿವ ಮಕ್ಕಳ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಅದು ಅಳಲಾರಂಭಿಸಬಹುದು. ಮಗುವನ್ನು ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಕೂರಿಸಿಕೊಂಡು ಹಿಂದೆ ಮುಂದೆ ಓಲಾಡಿಸಿ ತೇಗಿಸುವುದರಿಂದ ಇದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು.**

''ಮಗುವಿನ ಹೊಟ್ಟೇಲಿ ಗಾಳಿ ತುಂಬ್ಕೊಂಡಿದೆ ಕಣೆ... ಅದಕ್ಕೆ ಅಳ್ತಾ ಇದೆ. ಭುಜದ ಮೇಲೆ ಹಾಕ್ಕೊಂಡು ನಿಧಾನವಾಗಿ ಮಗುವಿನ ಬೆನ್ನು ತಟ್ಟು. ಗಾಳಿಯೆಲ್ಲ ಹೊರಗ್ ಬಂದ್ ಬಿಡುತ್ತೆ. ಆಮೇಲೆ ಮಗು ಅಳೋದನ್ನ ನಿಲ್ಲಿಸುತ್ತೆ.'' ಈ ರೀತಿಯಾಗಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಅನುಭವಿ ಅಜ್ಜಿ, ಚೊಚ್ಚಲ ಮಗುವನ್ನು ಹೆತ್ತ ತಾಯಿಗೆ ಕಿವಿ ಮಾತನ್ನು ಹೇಳುವುದು ನಿಮ್ಮ ಕಿವಿಗೆ ಬಿದ್ದಿರಬಹುದು.

ಹಸಿದ ಮಗು ಆತುರಾತುರದಿಂದ ತಾಯ ಮೊಲೆ ಕುಡಿಯುವಾಗ ಸಾಕಷ್ಟು ಗಾಳಿಯೂ ಅದರ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ. ಈ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಗಾಳಿಯು ಮಗುವಿನ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಿರಿಕಿರಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡಬಹುದು. ಆಗ ಮಗು ಅಳುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಮಗು ಅಳಲಿಲ್ಲವೆಂದರೂ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಹಾಲನ್ನು ಕಕ್ಕುತ್ತದೆ. ಹಾಲು ಕಕ್ಕಲು ಕಾರಣ ತೇಗು. ಒಳಗಿರುವ ಗಾಳಿ ಹೊರಗೆ ಬರುವಾಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಹಾಲನ್ನೂ ಹೊರ ತಳ್ಳಿಕೊಂಡು ಬಂದು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ತೇಗಿನೊಡನೆ ಹಾಲು ಬರುವುದು ಅಪರೂಪವೇನಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಏನೂ ಅಪಾಯವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ಇದು ''ನೆತ್ತಿಗೇರಬಹುದು'' ಅಂದರೆ ಮೂಗಿನ ಹಿಂದೆ ಇರುವ ಹೊಳ್ಳೆಗಳ ಒಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಬಹುದು. ಆಗ ಮಗುವು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಕೆಮ್ಮಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಲು ಹೀಗೆ ನೆತ್ತಿಯೇರುವ ಬದಲು ಆಕಸ್ಮಾತ್ ಶ್ವಾಸನಾಳದ ಕಡೆ ಇಳಿದರೆ, ಅದು ಗಂಭೀರ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಎಡೆ ಕೊಡಬಹುದು.

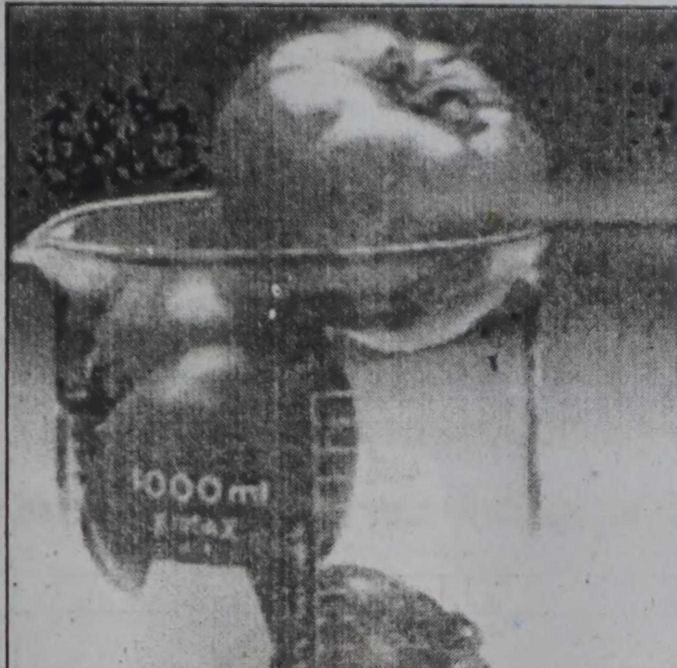
ಮಗು ಅಳಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಮೊಲೆ ಹಾಲು ನೀಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ತುಂಬಾ ಹೊತ್ತು ಅತ್ತರೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಗಾಳಿ ಅದರ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸೇರಿರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಸಿದರೆ, ಅದನ್ನು ಮಗು ಹೊರಕಕ್ಕುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಿರುತ್ತದೆ. ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಸುವ ಸ್ಥಳ ಪ್ರತ್ಯೇಕವಾಗಿರಲಿ. ಪ್ರಶಾಂತವಾಗಿರಲಿ. ಮಗುವಿನ ಏಕಾಗ್ರತೆಗೆ ಭಂಗ ಬಾರದಿರಲಿ. ಆಗ ಮಗುವು ನೆಮ್ಮದಿಯಿಂದ, ಸಾವಧಾನದಿಂದ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುತ್ತದೆ. ಆಗ ಹೆಚ್ಚು ಗಾಳಿಯು ಮಗುವಿನ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸೇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಬಾಟಲಿ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಯುವ ಮಕ್ಕಳ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ ತುಂಬುವುದು ಅಧಿಕ. ಇದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ನಿಪ್ಪಲ್ಲಿನ ರಂಧ್ರ ಚಿಕ್ಕದಾಗಿರ ಬೇಕು. ದೊಡ್ಡದಾಗಿದ್ದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಗಾಳಿ ಒಳಗೆ ಹೊಗುತ್ತದೆ. ಕೆಲವು ತಾಯಂದಿರು ಹಾಲಿನ ಬಾಟಲಿಯನ್ನು ಮಗುವಿನ ಕೈಗೆ ಕೊಟ್ಟು ಮನೆಗೆಲಸದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದು ತಪ್ಪು. ತಾಯಂದಿರು ಮಗುವಿನ ಸ್ವಯಂ ಬಾಟಲಿ ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಕುಡಿಸುವಾಗ ಬಾಟಲಿ ಓರೆಯಾಗಿರಬೇಕು. ನಿಪ್ಪಲ್ಲು ಇರುವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಸದಾ ಹಾಲಿರಬೇಕು. ಆಗ ಗಾಳಿಯು ಒಳಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ.

ಹಾಲನ್ನು ಕುಡಿಸಿದ ನಂತರ ಒಮ್ಮೆ ತೇಗಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಮಗುವನ್ನು ತೊಡೆಯ ಮೇಲೆ ಕೂಡಿಸಿಕೊಂಡು ಅದನ್ನು ಹಿಂದೆ ಮುಂದೆ ಓಲಾಡಿಸಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೇ ಹೆಗಲ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಮೃದುವಾಗಿ ಬೆನ್ನು ತಟ್ಟಬಹುದು. ಗಾಳಿ ಹೊರ ಬರುತ್ತದೆ. ❑

# ಟೊಮ್ಯಾಟೊ - ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಪ್ರತಿಬಂಧಕ

• ಡಾ। ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ




ಟೊಮ್ಯಾಟೋ ಬಹುಕಾಲದಿಂದ ಬಳಕೆಯಲ್ಲಿರುವ ತರಕಾರಿ. ಬೆಂಗಳೂರು ಗ್ರಾಮಾಂತರ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಅತ್ಯಧಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಾರೆ. ಉತ್ತರ ಭಾರತದ ವಿವಿಧ ರಾಜ್ಯಗಳಿಗೆ ಇಲ್ಲಿಂದಲೇ ಅಧಿಕ ಟೊಮ್ಯಾಟೋ ದಿನನಿತ್ಯ ರವಾನೆಯಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅಧಿಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುವ ಈ ಬೆಳೆಗೆ ಸಕಾಲಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಬೆಲೆ ಬರಲಿಲ್ಲವೆಂದು ರೈತರು ಕಂಗಾಲಾಗಿ ನಿರಾಶರಾಗಿ ಬಿಸಾಡಿದ್ದುಂಟು. ಅಂತಹ ಘಟನೆ ಕಳೆದ ಮಾರ್ಚ್ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಜರುಗಿತು.

ಟೊಮ್ಯಾಟೋ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಉಪಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥವೆಂದು ಸಿದ್ಧವಾಗಿದೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಂ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಲವಣಗಳು ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಶೀತದಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಕಾಯಿಲೆ ನಿವಾರಿಸುವ ಶಕ್ತಿಯೂ ಹೊಂದಿದೆಯೆನ್ನುವುದು ವಿಶೇಷ.

ಮಾರ್ಚ್ ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಟೊಮ್ಯಾಟೊ ಬೆಳೆದ ತೋಟಗಾರರೆಲ್ಲ ಟೊಮ್ಯಾಟೋ ಹಣ್ಣನ್ನು ಪುಟ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ, ಬೆಂಗಳೂರಿಗೆ ತಂದು ವಿಧಾನ ಸೌಧ ರಸ್ತೆಯ ಮೇಲೆ ಸುರುವಿದರಂತೆ. ಬೀದಿಯಲ್ಲಿ ತಿರುಗುವವರಿಗೆ ಪುಕ್ಕಟ್ಟೆಯಾಗಿ ಹಂಚಿದರಂತೆ. ಈ ಸುದ್ದಿಯನ್ನು ಫೋಟೋ ಸಹಿತ ಪತ್ರಿಕೆಗಳು ಪ್ರಕಟಿಸಿದವು. ತೋಟಗಾರರಿಗೆ ಹಾನಿ ತಗುಲಿತು ಎಂದು ಅನೇಕರು ಚೀರಾಡಿದರು.

ಒಂದು ವೇಳೆ ಸರಕಾರದವರಾಗಲೀ ಶ್ರೀಮಂತರಾಗಲೀ ಮುಂದೆ ಬಂದು ರೈತರು ಬೆಳೆದ ಟೊಮ್ಯಾಟೋ ಹಣ್ಣನ್ನು ಖರೀದಿಸಿ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಗೂ ಬಡವರಿಗೆ ಹಂಚಿದ್ದರೆ ಪ್ರೊಸ್ಟೇಟ್ ಗ್ರಂಥಿಯ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಪುಪ್ಪುಸ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಹಾಗೂ ಜಠರ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳನ್ನು ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸುವ ಪುಣ್ಯಕಾರ್ಯ ಮಾಡಿದಂತೆ ಆಗುತ್ತಿತ್ತು. ರೈತರು ಬೆಳೆಸಿದ ಈ ಹಣ್ಣುಗಳಲ್ಲಿರುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನೇ ನಾವು ಅರ್ಥ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿಲ್ಲ ಎನಿಸುತ್ತದೆ.

ಟೊಮ್ಯಾಟೋ ಹಣ್ಣು ಹತ್ತಾರು ಉಪಯುಕ್ತ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಂದ ತುಂಬಿರುತ್ತದೆ. ಮೊದಲನೆಯದಾಗಿ ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಸಿ'. ಈ ವಿಟಾಮಿನ್ ಟೊಮ್ಯಾಟೋದಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ ತುಳುಕುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದರೂ ಸರಿ ಎನಿಸುವುದು. ಅದರಂತೆ ಇದರಲ್ಲಿ ವಿಟಾಮಿನ್ 'ಎ' ಸಹ ವಿಪುಲವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮೂರನೆಯದಾಗಿ 'ಫೊಲಿಕ್ ಅಸಿಡ್' ಎಂಬ ಇನ್ನೊಂದು ವಿಟಾಮಿನ್ ಸಹ ಜಾಸ್ತಿ ಇದೆ. ಈ ಮೂರೂ ವಿಟಾಮಿನ್‌ಗಳು ಬಹಳ ಮಹತ್ವದ ವಿಟಾಮಿನ್‌ಗಳು. 'ಎ' ವಿಟಮಿನ್ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ ಲಕ್ಷಗಟ್ಟಲೇ ಮಕ್ಕಳು ಕುರುಡರಾಗುತ್ತಿರುವುದು ಗೊತ್ತಿದ್ದ ಸಂಗತಿ. ಫೊಲಿಕ್ ಅಸಿಡ್ ವಿಟಮಿನ್ ದೊರೆಯದೇ ಲಕ್ಷಗಟ್ಟಲೇ ಜನರು ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವರು. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ ಈ ಕೊರತೆ ಕಂಡು, ಅವರು ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲುವರಲ್ಲದೇ ಅವರ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಶಿಶುವು ಸಹ ರಕ್ತಹೀನತೆಯಿಂದ ಬಳಲಿ ಹಲವಾರು ಸಂಜಾತ ಊನುಗಳನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತದೆ. ಊನುಗಳನ್ನು ಪಡೆದ ಮಗು ಇಡೀ ಸಮಾಜಕ್ಕೇ ಭಾರ. ಇನ್ನು ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' ಎಷ್ಟು ಮಹತ್ವದ್ದು ಎಂಬುದನ್ನು ಎಲ್ಲರೂ ಬಲ್ಲರು. ಶೀತದಿಂದ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗ ತಡೆಯುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಇದು ಪಡೆದಿದೆ. ಡಾ. ಪೌಲಿಂಗ್ ಎನ್ನುವ ವಿಜ್ಞಾನಿ ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ'ಯ ಮೇಲೆ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸಿ ನೊಬೆಲ್ ಪ್ರಶಸ್ತಿ ಗಿಟ್ಟಿಸಿದ್ದರು.

ಈ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳಲ್ಲದೆ ಟೊಮ್ಯಾಟೋದಲ್ಲಿ ಪೊಟ್ಯಾಸಿಯಂ, ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ ಲವಣಗಳೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಇರುತ್ತವೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಮಹತ್ವದ ಘಟಕವೆಂದರೆ ''ಲೈಕೋಪಿನ್''. ಟೊಮ್ಯಾಟೋಕ್ಕೆ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣ ತರುವಲ್ಲಿ ಇದರ ಪಾಲು ಇದೆ. ಬಹುಮಹತ್ವದ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ ಈ 'ಲೈಕೋಪಿನ್' ಘಟಕವು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ರೋಗವನ್ನು ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿ ತಡೆಗಟ್ಟಬಲ್ಲದು. ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರಬಾರದು ಎಂದು ಪ್ರಯತ್ನಿಸುವವರೆಲ್ಲ ಟೊಮ್ಯಾಟೋ ಹಣ್ಣು ಸೇವಿಸಬೇಕು. ಕೇವಲ ತಾಜಾ ಹಣ್ಣು ತಿಂದರೆ ಈ ಎಲ್ಲ ಲಾಭಗಳು ದೊರೆಯುತ್ತವೆ ಎಂದೇನಿಲ್ಲ. ಟೊಮ್ಯಾಟೋ ಅಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಸಿದರೂ ಸಹ ಎಲ್ಲ ಲಾಭಗಳ ಬರುತ್ತವೆ.

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ತಿಳಿದು ತಿಳಿದೂ ಟೊಮ್ಯಾಟೋ ಹಣ್ಣನ್ನು ಬೀದಿಗೆ, ರಸ್ತೆಗೆ ಹಾಕುವ ನಮ್ಮನ್ನು ಜಾಣರು ಅನ್ನಬಹುದೇ ? ಸರಕಾರ ನಡೆಸುತ್ತಿರುವ ಬಹಳ ಬುದ್ಧಿವಂತರು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸಗಳಿಗೆ ಇದೊಂದು ಉದಾಹರಣೆ. □

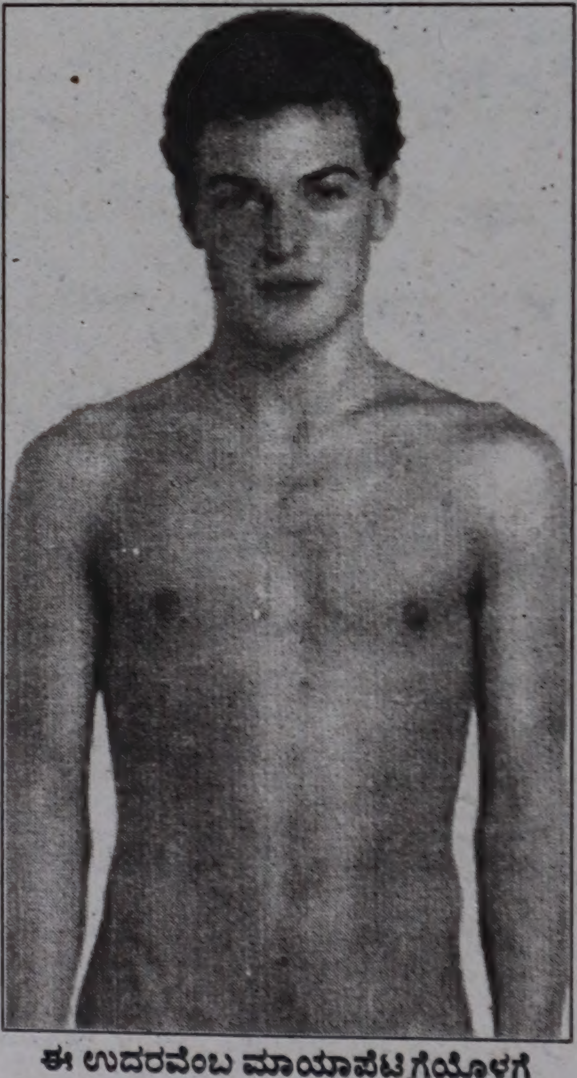
# ಉದರವೆಂಬ ಮಾಯಾಪೆಟ್ಟಿಗೆ!

**ಉದರವೆಂಬುದು ಒಂದು ಮಾಯಾಪೆಟ್ಟಿಗೆ. ಅದರೊಳಗೆ ಹತ್ತಾರು ಅಂಗಗಳು. ಅವುಗಳಿಗೆ ಹಲವು ಹತ್ತು ರೋಗಗಳು. ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ಬರುವ ಮೊದಲು ಶಸ್ತ್ರವೈದ್ಯರು ತಮ್ಮ ಅನುಭವದ ಮೇಲೆ ಉದರದೊಳಗಿರುವ ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಊಹಿಸಬೇಕಿತ್ತು. ಉದರವನ್ನು ಭೇದಿಸಿ ನೋಡಿದರೆ, ಒಳಗಿರುವ ಸಮಸ್ಯೆ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಭಿನ್ನವಾಗಿರುತ್ತಿತ್ತು. ಹಾಗಾಗಿ ಶಸ್ತ್ರವೈದ್ಯರು ಅನಿರೀಕ್ಷಿತಗಳಿಗೆ ಸದಾ ಸಿದ್ಧವಾಗಿರಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಉದರವೆಂಬ ಅದ್ಭುತ ಲೋಕ, ಉದರ ಬೇನೆಯೆಂಬ ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಯಿಲೆಯ ಹತ್ತು ಮುಖಗಳ ದರ್ಶನ ಮಾಡಿಸುವ ರೋಚಕ ಲೇಖನ.....ನಿಮ್ಮ ಮುಂದಿದೆ.**

● ಡಾ| ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹಲವು ಸಂಪುಟಗಳಿವೆ. ಸಂಪುಟವೆಂದರೆ (ಕ್ಯಾವಿಟಿ) ಪೆಟ್ಟಿಗೆಯಂತಹ ಒಂದು ಸ್ಥಳ. ಈ ಸ್ಥಳಕ್ಕೆ ನಾಲ್ಕು ಗೋಡೆಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಒಂದು ನೆಲವಿರುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಒಂದು ಸೂರು ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂಪುಟದಲ್ಲಿ ಅತ್ಯಂತ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾದ, ಜೀವಾಧಾರಕ ಅಂಗಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಈ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ತ ರಕ್ಷಣೆಯನ್ನು ಸಂಪುಟವು ಒದಗಿಸುತ್ತದೆ. ಉದಾ : ಕಪಾಲ ಸಂಪುಟ, ನಾಸಿಕ ಸಂಪುಟ, ಮುಖ ಸಂಪುಟ, ವಕ್ಷ ಸಂಪುಟ, ಉದರ ಸಂಪುಟ ಇತ್ಯಾದಿ. ಪ್ರಸ್ತುತ ಉದರ ಸಂಪುಟದ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಾಹಿತಿಯನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳೋಣ.

ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉದರ ಸಂಪುಟ (ಅಬ್‌ಡುಮಿನಲ್ ಕ್ಯಾವಿಟಿ)ವು ಅತ್ಯಂತ ದೊಡ್ಡದಾದ ಸಂಪುಟ. ಸಂಪುಟದ ಮೇಲ್ಭಾಗವನ್ನು ವಪೆ (ಡಯಾಫ್ರಿಂ)ಯು ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ. ವಪೆಯಿಂದ ಆರಂಭವಾಗಿ ಸೊಂಟದವರೆಗೂ ವ್ಯಾಪಿಸಿರುವ ಈ ಸಂಪುಟದ ಹಿಂಭಾಗದ ರಚನೆ ಗಮನಾರ್ಹ. ಹಿಂಭಾಗದ ಮಧ್ಯಭಾಗದಲ್ಲಿ ಕಶೇರುಸ್ತಂಭವಿದೆ. ಉದರ ಸಂಪುಟದ ಹಿರಿ ಮೇಲ್ಭಾಗ ಮತ್ತು ಪಾರ್ಶ್ವ ಮೇಲ್ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಎದೆ ಮೂಳೆಗಳಿವೆ. ಹಿರಿ ಕೆಳಭಾಗ, ಪಾರ್ಶ್ವ ಮೇಲ್ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಮುಂಭಾಗವನ್ನು ಬಲವಾದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಆವರಿಸಿವೆ. ತಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಸ್ನಾಯುಗಳಿಂದಾದ ವಿಶೇಷ 'ನೆಲ' ಇದೆ.



**ಈ ಉದರವೆಂಬ ಮಾಯಾಪೆಟ್ಟಿಗೆಯೊಳಗೆ ಎಂತೆಂತಹ ಜಾದೂಗಳಿವೆ!**

ಉದರ ಸ್ನಾಯುಗಳು ವಿಶೇಷ ಸ್ನಾಯುಗಳು. ಇವು ಪದರ ಪದರವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹಿಗ್ಗಬಲ್ಲವು. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ ತುಂಬಿಕೊಂಡಾಗ, ಮಲ ಭರಿತವಾದಾಗ, ಇಲ್ಲವೇ ಜಲೋದರ (ಅಸೈಟಿಸ್)ದಂತಹ ರೋಗಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬಿಕೊಂಡಾಗ ಇದು ಹಿಗ್ಗಬಲ್ಲದು. ಈ ಸಂದರ್ಭಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನ ಪಾಲು ಗರ್ಭಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಹಿಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಶಿಶುವಿಗೆ ತಕ್ಕಹಾಗೆ ಗರ್ಭಾಶಯವು, ಗರ್ಭಾಶಯದ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ತಕ್ಕ ಹಾಗೆ ಉದರ ಸ್ನಾಯುಗಳು ವಿಸ್ತೃತವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ನಿಜಕ್ಕೂ ಇದೊಂದು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಅದ್ಭುತ!

**ಒಳಾಂಗಗಳು :**

ಉದರ ಸಂಪುಟದೊಳಗೆ ಅನೇಕ ಅಂಗಾಂಗಗಳಿವೆ. ಇವೆಲ್ಲವನ್ನು ಒಳಾಂಗ (ವಿಸೆರ)ಗಳೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಒಳಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದವೆಂದರೆ ಪಾಚನಿಕ ನಾಳ ಮತ್ತು ಅದರ ಗ್ರಂಥಿಗಳು, ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡಾದಿಗಳು ಮತ್ತು ಜನನಾಂಗದ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳು.

ಪಾಚನಿಕ ನಾಳದ ಬಹುಭಾಗ ಉದರ ಸಂಪುಟದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಪಾಚನಿಕ ನಾಳದ ಆರಂಭ ಭಾಗವಾದ ಬಾಯಿಯು ಮುಖದಲ್ಲಿ, ಗಂಟಲು ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಅನ್ನನಾಳವು ಎದೆಯ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಕೊನೆಯ ಭಾಗವಾದ ಗುದವು ಉದರ ಸಂಪುಟದ ಹೊರಗೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಉದರ ಸಂಪುಟದಲ್ಲಿರುವ ಪಾಚನಿಕ ನಾಳದಲ್ಲಿ ಜಠರ, ಸಣ್ಣಕರುಳು ಮತ್ತು ದೊಡ್ಡಕರುಳು ಮುಖ್ಯವಾದವು.

ಜಠರವು ವಪೆಯ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಪಾಚನಿಕ ನಾಳದ ಅತ್ಯಂತ

ಸ್ತೃತ ಭಾಗ. ಇದೊಂದು ಬಲವಾದ ಚೀಲ. ಅಪಾರವಾಗಿ ಹಿಗ್ಗಬಲ್ಲುದು. ಜಠರದ ಒಳ ಪದರದಲ್ಲಿ ಅನೇಕ ಗ್ರಂಥಿಗಳಿವೆ. ಈ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಜಠರಾಮ್ಲವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ. ಆಹಾರ ದಲ್ಲಿರುವ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಜಠರಾಮ್ಲದ ಪ್ರಧಾನ ಭಾಗವಾದ ದುರ್ಬಲ ಹೈಡ್ರೋ ಕ್ಲೋರಿಕ್ ಆಮ್ಲವು ನಾಶಪಡಿಸುತ್ತದೆ. ಜಠರದ ಸ್ನಾಯುಗಳು ಅನ್ನವನ್ನು ಕಿವುಚಿ ನುಣ್ಣಗಾಗಿಸಿ ಅನ್ನರಸ (ಕೈಲ್)ವನ್ನಾಗಿ ರೂಪಿಸುತ್ತದೆ.

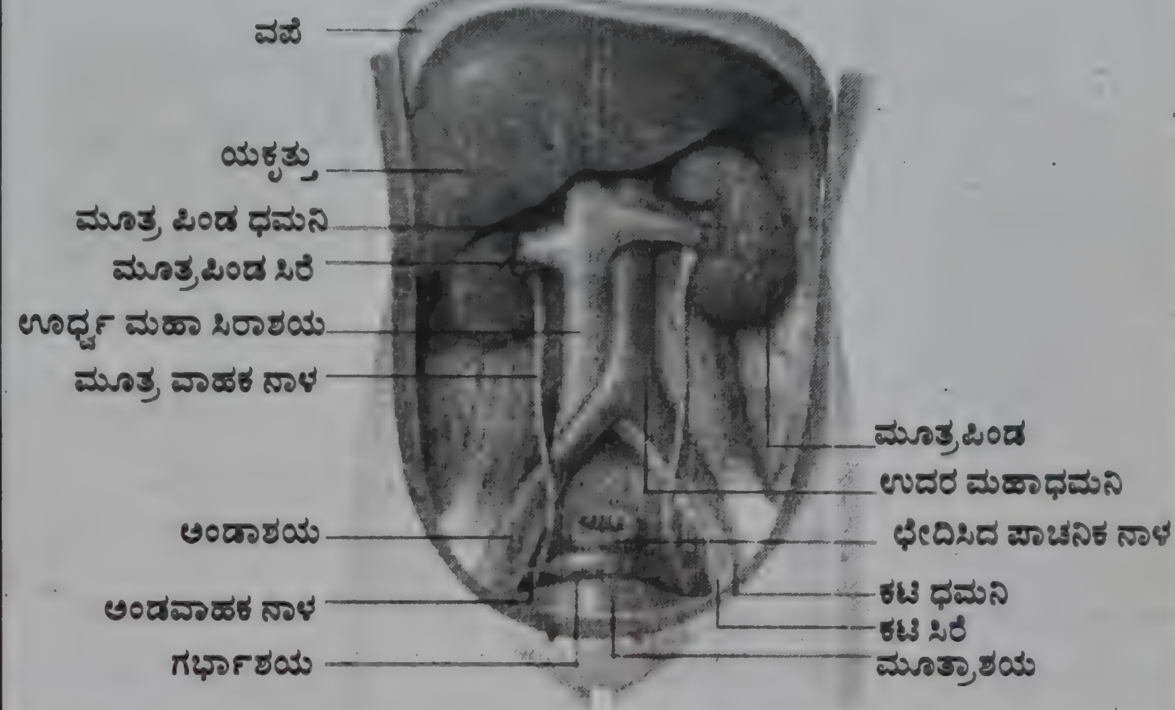
ಜಠರದ ಮುಂದುವರಿದ ಭಾಗ ಸಣ್ಣ ಕರುಳು. ನಮ್ಮ ಅನುಕೂಲಕ್ಕಾಗಿ, ಇದನ್ನು ಮೂರು ಭಾಗಗಳಾಗಿ ವಿಂಗಡಿಸಿದ್ದೇವೆ. ಅವು ಕ್ರಮವಾಗಿ ದುರಾರ್ಗರುಳು, ಬರಿಗರುಳು ಮತ್ತು ಮುಂಗರುಳು. ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನ ಒಟ್ಟು ಉದ್ದ 8 ಅಡಿ. ನಾವು ಸತ್ತಾಗ ಇದು ಸುಮಾರು 20 ಅಡಿ ಗಳಷ್ಟು ಉದ್ದವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಅದರ ಬಿಗುಪು ನಾಶವಾಗುವಿಕೆ. ಆರಂಭದ ದುರಾರ್ಗ ರುಳು 10" ನಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ನಂತರದ $2/5$ ಭಾಗ ಬರಿ ಗರುಳಾಗಿ ಆನಂತರದ $3/5$ ಭಾಗವು ಮುಂಗರುಳಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನ ಒಳ ಮೇಲ್ಮೈ ನಿರಿಗಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಒಳಮೇಲ್ಮೈ ವಿಸ್ತಾರವು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಸ್ರಾವ ಅಧಿಕವಾಗುತ್ತದೆ. ಪಚನವು ತೀವ್ರ ವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಹಾರಾಂಶಗಳ ಹೀರುವಿಕೆ ಗರಿಷ್ಠ ಮಟ್ಟವನ್ನು ತಲುಪುತ್ತದೆ. ಅನ್ನರಸದಲ್ಲಿರುವ ಆಹಾರಾಂಶಗಳನ್ನು ಕರುಳುರಸ, ಪಿತ್ತರಸ ಮತ್ತು ಮಾಂಸಲಿ ರಸಗಳು ಸಂಸ್ಕರಿಸುತ್ತವೆ. ಇವನ್ನು ಹೀರು ಲೋಮ (ವಿಲ್ಲೈ)ಗಳೆಂಬ ವಿಶೇಷ ರಚನೆಗಳು ಹೀರುತ್ತವೆ.

ದೊಡ್ಡ ಕರುಳು ಸುಮಾರು 5 ಅಡಿ ಉದ್ದ ವಿದೆ. ನಮ್ಮ ಅನುಕೂಲಕ್ಕಾಗಿ ಇದನ್ನು ವಿಭಜಿಸಿ ದ್ದೇವೆ. ಏರುವ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳು, ಯಕೃತ್ ತಿರುವು, ಅಡ್ಡ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳು, ಗುಲ್ಮ ತಿರುವು, ಇಳಿಯುವ ದೊಡ್ಡ ಕರುಳು, ಸಿಗ್ಮರೂಪಿ ತಿರುವು ಮತ್ತು ನೆಟ್ಟಗರುಳು. ಗುದನಾಳ ಮತ್ತು ಗುದದ್ವಾರವು ಉದರ ಸಂಪುಟದ ಹೊರಗಿರು ತ್ತವೆ. ದೊಡ್ಡ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಪಚನ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ನೀರು ಮತ್ತು ಲವಣಗಳನ್ನು ಹೀರುವ ಕಾರ್ಯ ಇಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ.

ಸಣ್ಣ ಕರುಳು- ದೊಡ್ಡ ಕರುಳುಗಳ ಸಂಗಮ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಹುಳುಗರುಳು (ಅಪೆಂಡಿಕ್ಸ್) ಎಂಬ

## ಮಹಿಳೆಯರ ಉದರದ ಒಳನೋಟ




ವಿಶೇಷ ಅಂಗವೊಂದಿದೆ. ಇದೊಂದು ಅವಶೇಷಾಂಗ (ವೆಸ್ಟೀಜಿಯಲ್ ಆರ್ಗನ್) ಇದು ಸೋಂಕಿಗೊಳಗಾಗುವುದು ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯ.

ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಅತ್ಯಂತ ದೊಡ್ಡ ಅಂಗವೇ ಯಕೃತ್ತು. ಇದು ಉದರ ಸಂಪುಟದ ಬಲ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿದೆ. ಯಕೃತ್ತಿನ ಕೆಳಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪಿತ್ತಕೋಶವಿದೆ. ಯಕೃತ್ತಿನ ಕಾರ್ಯಗಳು ಅಸಂಖ್ಯ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು ಪಿತ್ತರಸದ ಉತ್ಪಾದನೆ. ಪಿತ್ತಕೋಶವು ಪಿತ್ತವನ್ನು ಸಾರಯುಕ್ತವಾಗಿಸಿ ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಅವಧಿಯವರೆಗೆ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಡುತ್ತದೆ. ಅವಶ್ಯಕತೆಯೊದಗಿದಾಗ ದುರಾರ್ಗರುಳಿಗೆ ರವಾನಿಸುತ್ತದೆ. ಜಿಡ್ಡು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಜೀರ್ಣಗೊಳಿಸಲು ಪಿತ್ತ ಅವಶ್ಯ.

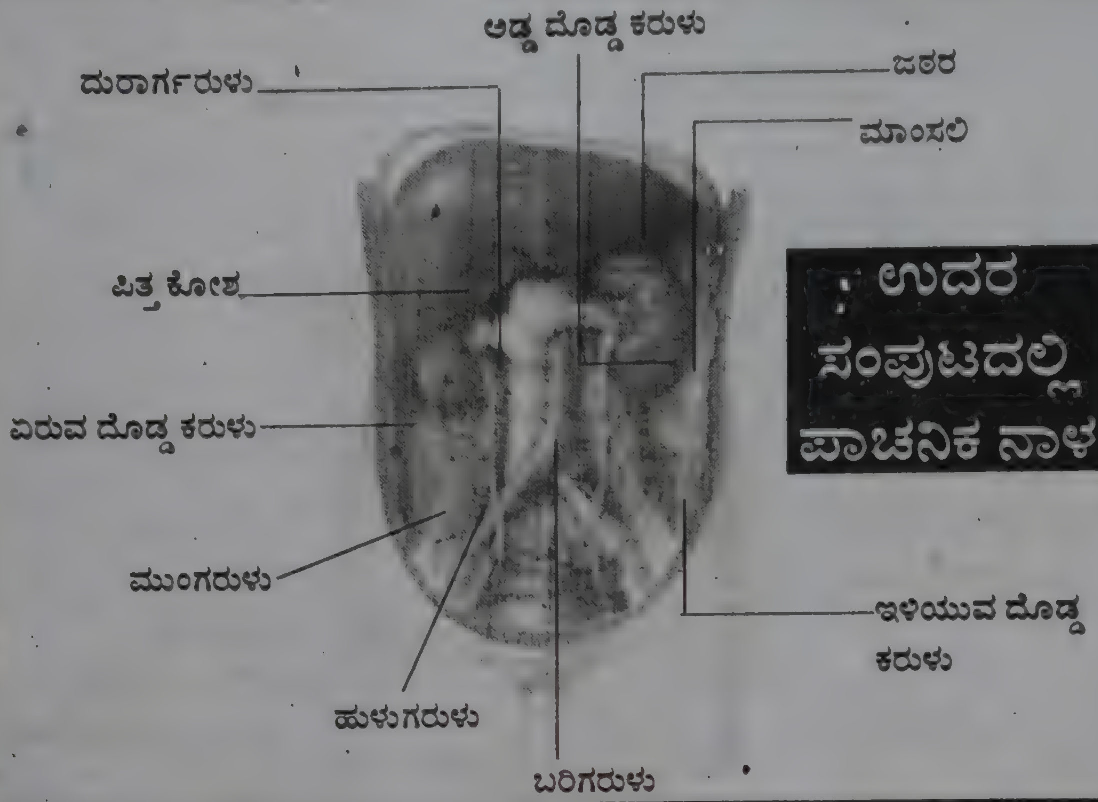
ಮಾಂಸಲಿಯು ದುರಾರ್ಗರುಳಿನಿಂದ ಗುಲ್ಮದವರೆಗೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿದೆ. ಇದೊಂದು ಉಭಯ ಗ್ರಂಥಿ. ಇದು ನಾಳದ ಮೂಲಕ ಜೀರ್ಣರಸ ಗಳನ್ನು ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿಗೆ ಸಾಗಿಸುತ್ತದೆ. ಮಾಂಸಲಿಯ ನಿರ್ನಾಳ ಗ್ರಂಥಿ ಭಾಗದಿಂದ ಇನ್ಸುಲಿನ್, ಗ್ಲುಕಾಗನ್ ಮುಂತಾದ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು ಉತ್ಪಾದನೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಉದರದ ಎಡ ಮೇಲ್ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಗುಲ್ಮವಿದೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ವಿನಾವಣಾ ವ್ಯೂಹದ ಮುಖ್ಯ ಭಾಗ ವಿದು. ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಮಿಲಿಟರಿ ಪಡೆಯ 'ಬ್ಯಾರಕ್' ಇದು.

ಪಾಚನಿಕ ನಾಳದ ಹಿಂಭಾಗದಲ್ಲಿ, ಬೆನ್ನು ಮೂಳೆಯ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದಲ್ಲಿ ಒಂದೊಂದು ಮೂತ್ರ ಪಿಂಡವಿದೆ. ರಕ್ತದಿಂದ ಅನಗತ್ಯ ಹಾಗೂ ವಿಷಕಾರಿ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಸೋಸಿ ಮೂತ್ರದ ರೂಪದಲ್ಲಿ ವಿಸರ್ಜಿಸುವುದು ಇದರ ಕೆಲಸ. ಉತ್ಪಾದನೆ ಯಾದ ಮೂತ್ರವನ್ನು ಸಾಗಿಸಲು ಎರಡು ಮೂತ್ರ ವಾಹಕ ನಳಿಕೆಗಳಿವೆ. ಈ ನಳಿಕೆಗಳ ಮೂಲಕ ಬರುವ ಮೂತ್ರವು ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಅವಧಿಯವರೆಗೆ ಮೂತ್ರಾಶಯದಲ್ಲಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತದೆ. ಆನಂತರ ಮೂತ್ರನಾಳದ ಮೂಲಕ ಹೊರ ಹರಿಯುತ್ತದೆ.

ಈ ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನಾಂಗಗಳಿಗೆ ಹೊಂದಿ ಕೊಂಡಂತೆ ಪ್ರಜನನಾಂಗಗಳೂ ಉದರ ಸಂಪುಟ ದಲ್ಲಿವೆ. ಸ್ತ್ರೀ ಪ್ರಜನನಾಂಗಗಳ ಬಹು ಭಾಗಗಳು - ಅಂಡಾಶಯ, ಅಂಡವಾಹಕ ನಳಿಕೆ, ಗರ್ಭಾ ಶಯ - ಇಲ್ಲಿವೆ. ಪುರುಷ ಪ್ರಜನನಾಂಗದ ಕೆಲವು ಭಾಗಗಳು ಮಾತ್ರ ಉದರ ಸಂಪುಟದಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಮುಖ್ಯವಾದ ಭಾಗಗಳು ದೇಹದ ಹೊರಗಿರುತ್ತವೆ.

ಇಷ್ಟೊಂದು ಅಂಗಗಳು ಪುಟ್ಟ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿರುವುದು ಪ್ರಕೃತಿಯ ಇಂಜಿನಿಯ ರಿಂಗ್ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ಉದಾಹರಣೆ. ಈ ವಿವಿಧ ಅಂಗಾಂಗಗಳನ್ನು ಅವುಗಳ ಸ್ಥಾನ ಗಳಲ್ಲಿ ದೃಢವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಉದರ ಪೊರೆ

# ಉದರ ಸಂಪುಟದಲ್ಲಿ ಪಾಚನಿಕ ನಾಳ




(ಪರಿಟೋನಿಯಂ) ಎಂಬ ವಿಶೇಷ ಪೊರೆಯು ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಸ್ಥಾನ ನಿರ್ಧರಣದಲ್ಲಿ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲ ಅಂಗಾಂಗಗಳು ಉದರ ಪೊರೆಗೆ, 'ಮೀಸೆಂಟರಿ' ಎಂಬ ಉದರ ಪದರದಿಂದ ಬಂಧಿತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಅಂಗಾಂಗಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ರಕ್ತನಾಳಗಳು, ನರಗಳು ಉದರ ಪದರದೊಳಗೆ ಸಾಗುತ್ತವೆ.

ಇಷ್ಟೆಲ್ಲ ಒಳಾಂಗಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಅಸಂಖ್ಯ ರಕ್ತನಾಳಗಳು, ದುಗ್ಧನಾಳಗಳು, ನರಗಳು, ದುಗ್ದಗಂಟುಗಳು ಮತ್ತು ಕೊಬ್ಬು ಉದರ ಸಂಪುಟದಲ್ಲಿರುತ್ತವೆ.

**ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ :**

ಉದರವನ್ನು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಕೈಗಾರಿಕಾ ಪ್ರದೇಶಕ್ಕೆ ಹೋಲಿಸಬಹುದು. ಉದರ ಸಂಪುಟದಲ್ಲಿರುವ ಒಂದೊಂದು ಅಂಗ, ಒಂದೊಂದು ಕಾರ್ಖಾನೆಯಿದ್ದಂತೆ! ಈ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳು ತಮ್ಮ ಪಾಡಿಗೆ ತಾವು ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ಇವು ಸಕ್ರಮವಾಗಿರುವುದು ನಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವಾಗಲಾದರೊಮ್ಮೆ ಕರುಳು ಗುರುಗುಡುವುದು ನಮ್ಮ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬರಬಹುದು ಅಷ್ಟೆ. ಉಳಿದಂತೆ, ಕಾಲಕಾಲಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ತಮ್ಮ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತವೆ ಈ ಅಂಗಗಳು!

ಕೈಗಾರಿಕಾ ಪ್ರದೇಶದ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳು ಯಾವಾಗಲೂ ಸದ್ದಿಲ್ಲದಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತವೆಯೇ? ಆಗೊಮ್ಮೆ ಈಗೊಮ್ಮೆ ಮುಷ್ಕರ ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲವೆ?

ಹಾಗೆಯೇ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಉದರಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಅಂಗ ಬೇಕಾದರೂ ಮುಷ್ಕರ ಹೂಡಬಹುದು. ಅವು ಮುಷ್ಕರ ಹೂಡಿವೆ ಎಂಬ ಮಾಹಿತಿ ನಮಗೆ ನೋವಿನ ಮೂಲಕ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು ಆಡು ಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ 'ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯನು, ತನ್ನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಸಲವಾದರೂ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಿನಿಂದ ನರಳುತ್ತಾನೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಸಂಶಯವೇ ಇಲ್ಲ!

ನೋವಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಹಾಗೆ ಒಂದು ವಿಚಿತ್ರವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಲೇಬೇಕು. ಮುಷ್ಕರ ಹೂಡಿರುವ ಅಂಗಪ್ರದೇಶದಲ್ಲೇ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕೆಂಬ ನಿಯಮವಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಬೇರೆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಪಿತ್ತಕೋಶದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯಿದ್ದರೆ, ನೋವು ಬಲಭುಜದಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು! ಹಾಗಾಗಿ ನೋವನ್ನು- ಅದು ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿರಲಿ- ಉದಾಸೀನ ಮಾಡಬಾರದು.

ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಒಂದು ರೋಗಲಕ್ಷಣ. ಉದರದ ಯಾವುದೋ ಒಂದು ಅಂಗದಲ್ಲಿ ತೊಂದರೆಯಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ನೋವಿನಂತೆ, ಉದರ ರೋಗಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸುವ ಇತರ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಇವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದವು ವಾಕರಿಕೆ, ವಾಂತಿ ಮತ್ತು ಭೇದಿ! ಈ ನಾಲ್ಕೂ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ನಾವು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು. ಅದರಲ್ಲೂ ರಕ್ತವು ವಾಂತಿ ಅಥವಾ ಭೇದಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡರೆ, ಆ ಕೂಡಲೆ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿಗೆ ಧಾವಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

**ಲಿಂಗ :**

ಸ್ತ್ರೀಯರ ಉದರ ಸಂಬಂಧಿತ ನೋವಿನ ಬಗ್ಗೆ ಒಂದೆರಡು ಹೆಚ್ಚಿನ ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿಸಬೇಕು.

ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ ಮಾಸಿಕಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಳಹೊಟ್ಟೆ ನೋಯಬಹುದು. ಇಂತಹ ನೋವು ಮದುವೆಯಾಗದ ಕನ್ಯೆಯರಲ್ಲಿ ಅಧಿಕ. ಇದು ತಂತಾನೆ ಸರಿಹೋಗಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೇ ಮದುವೆಯ ನಂತರ ನಿಲ್ಲಬಹುದು.

ಕೆಲವು ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಋತುಮಧ್ಯ ಕೆಳ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಇದು ಸಹಜವಾದ ನೋವು. ಹೆದರಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ನೋವು 24 ಗಂಟೆಗಳಿಗಿಂತಲೂ ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ವೈದ್ಯರನ್ನು ನೋಡಬೇಕು. ಪ್ರತಿ ತಿಂಗಳೂ, ಋತುಚಕ್ರದ 14ನೇ ದಿನ ಯಾವುದಾದರೂ ಒಂದು ಅಂಡಾಶಯದಿಂದ, ಅಂಡಾಣುವೊಂದು ಬಿಡುಗಡೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ಯಾರೋ ಜಗ್ಗಿದಂತಹ ಅನುಭವವಾಗಬಹುದು. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದ ಸಂಭೋಗ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಎಡೆಕೊಡುತ್ತದೆ. ಗರ್ಭ ಬೇಡವೆನ್ನುವವರು ಈ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಎಚ್ಚರವಾಗಿರಬೇಕು. ಇದು ಎಷ್ಟು ಒಳ್ಳೆಯ ಅನುಕೂಲ ಎಂದು ಬೀಗದಿರಿ.... ಇಂತಹ ಋತುಮಧ್ಯದ ನೋವು ಎಲ್ಲಾ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಬರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಮಾತ್ರ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ.

ಪುರುಷರಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವನ್ನು ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಸ್ತಾಪಿಸಲೇಬೇಕು. ಇದು ಗರ್ಭಧಾರಣೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದುದು. ಹೆಂಡತಿ ಗರ್ಭವತಿಯಾದರೆ, ಗಂಡನಿಗೂ ಗರ್ಭ ಕಟ್ಟಿದ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವಳಿಗೆ ಬೆಳಗಿನ ಹೊತ್ತು ವಾಕರಿಕೆಯಾದರೆ ಇವನಿಗೂ ವಾಕರಿಕೆ. ಅವಳಿಗೆ ವಾಂತಿಯಾದರೆ ಇವನಿಗೂ ವಾಂತಿ. ಅವಳಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬಿದರೆ, ಇವನಿಗೂ ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬುತ್ತದೆ. ಅವಳಿಗೆ ಪ್ರಸವ ವೇದನೆ ಶುರುವಾದರೆ, ಇವನಿಗೂ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಅವಳಿಗೆ

ಪ್ರಸವವಾಗಿ ಮಗು ಹೊರಗೆ ಬಂದಾಗ, ಇವನಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿಯಾಗುತ್ತದೆ! ಇದೊಂದು ಸಹಾನುಭೂತಿ ನೋವು! ಗಂಡನಾದವನು ಅತಿ ತೀವ್ರ ಆತಂಕ (ಎಕ್ಸ್‌ಟ್ರೀಮ್ ಓವರ್ ಆಂಕ್ಸೈಟಿ)ಗೆ ತುತ್ತಾದಾಗ ಹೀಗಾಗಬಹುದು ಎಂದು ವೈದ್ಯರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ.

**ಸಹಾಯ :**

ಈಗಾಗಲೇ ಹೇಳಿದ ಹಾಗೆ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಒಂದು ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯ ಕಾಯಿಲೆ. ಇದಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗದವರೇ ವಿರಳ. ಇಲ್ಲಿ ಒಂದು ಪ್ರಶ್ನೆ ಮುಖ್ಯ. ಯಾವ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಬೇಕು, ಯಾವುದನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕು, ಯಾವಾಗ ವೈದ್ಯರ ಸಹಾಯವನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು ಎಂಬುದು.

ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಕಾರಣಗಳಿಗೂ ಬರಬಹುದು. ಅಜೀರ್ಣದಿಂದ ಬರಬಹುದು. ಮಲಬದ್ಧತೆಯಿಂದ ಬರಬಹುದು. ಇಂತಹುದಕ್ಕೆಲ್ಲ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಯಾರೂ ಹೋಗುವುದಿಲ್ಲ. ಮನೆಯಲ್ಲಿರುವ ಅಜ್ಜಿಯು 'ಲಂಘನಂ ಪರಮೌಷಧಂ' ಎಂದು ಹೇಳಿ ಒಪ್ಪತ್ತು ಉಪವಾಸವಿರುವಂತೆ ಹೇಳಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೇ ಮೆಣಸಿನ ಸಾರು ಮಾಡಿ ಕುಡಿಸಬಹುದು. ಮನೆ ಮದ್ದು ಜೀರ್ಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸಿ ನೋವನ್ನು ನಿವಾರಿಸುತ್ತದೆಯೆಂದು ಆಕೆಯ ಅಭಿಪ್ರಾಯ. ಇದರಲ್ಲಿ ತಪ್ಪೇನಿಲ್ಲ. ನೋವು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಇರದಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಮತ್ಯಾವುದೇ ಲಕ್ಷಣಗಳೂ ಇರದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಅಜ್ಜಿ ಹೇಳಿದಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಅಜ್ಜಿಯ ಔಷಧದಿಂದ ಪರಿಹಾರವು 24 ಗಂಟೆಗಳ ಒಳಗೆ ದೊರೆಯದಿದ್ದಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಒಮ್ಮೆ ಕಾಣುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ನೋವು ತೀವ್ರವಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ, ನೋವಿನ ಜೊತೆ ವಾಂತಿ ಅಥವಾ ಭೇದಿಯಾದಲ್ಲಿ, ನೋವಿನ ಜೊತೆ ಜ್ವರ ಹೆಚ್ಚಾದಲ್ಲಿ, ಹೊಟ್ಟೆಯು ಕಲ್ಲಿನಂತೆ ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ ಮುಟ್ಟಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾದಲ್ಲಿ ಇಲ್ಲವೇ ವಾಂತಿ-ಭೇದಿಯೊಡನೆ ರಕ್ತ ಕಂಡು ಬಂದಲ್ಲಿ (ರಕ್ತ ಎಲ್ಲ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಂಪಗೆ ಇರದಿರಬಹುದು. ಕಾಫಿ ಕಷಾಯದಂತೆ ಕಂದುಗಪ್ಪಾಗಿರಬಹುದು.) ತತ್‌ಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದು ಉದರಾಂಗಗಳ ಗಂಭೀರ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತಿರಬಹುದು.

## ಸೋಮವಾರದ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು

ಡಾಕ್ಟ್ರೆ.....ನನ್ನ ಮಗ ಪ್ರತಿ ಸೋಮವಾರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವೆಂದು ಅಳುತ್ತಾನೆ. ಬೇರೆ ದಿವಸ ಅವನಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆನೋವೇ ಇರಲ್ಲ. ಇವನಿಗೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಬರ್ತಿದೆಯೇ ಅಥವಾ ನಾಟಕವಾಡ್ತಿದ್ದಾನೋ......

ಇಲ್ಲ, ಬಹುಶಃ ನಿಮ್ಮ ಮಗ ನಾಟಕವಾಡ್ತಿಲ್ಲ. ಅವನಿಗೆ ನಿಜವಾಗಿಯೂ ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ಇರಬೇಕು. ಆದರೆ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಿಗೆ ಯಾವುದೇ ಸೋಂಕು ಕಾರಣವಾಗಿರಲಾರದು. ನರಗಳ ಅತಿ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಬರುತ್ತಿರಬಹುದು: ನೋವು ಕಾಯಜನ್ಯವಾದುದಲ್ಲ. ಮನೋಜನ್ಯವಾದುದು.

ನಿಮ್ಮ ಮಗ ಸೋಮವಾರದ ಬೆಳಗನ್ನು ಏಕೆ ದ್ವೇಷಿಸುತ್ತಾನೆ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವನ್ನು ಹುಡುಕಿ. ಬಹುಶಃ ಸೋಮವಾರ ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಪಾಠ ಮಾಡುವ ಲೆಕ್ಕದ ಮಾಸ್ತರಿಗೆ ಹೆದರುತ್ತಿರಬಹುದು. ಕಾರಣ ಹುಡುಕಿ. ಅದನ್ನು ನಿವಾರಿಸಿ. ನಿಮ್ಮ ಹುಡುಗನ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ತಂತಾನೆ ನ್ಯಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

**ಮಕ್ಕಳು :**

ಮಕ್ಕಳಲ್ಲೂ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಸಾಮಾನ್ಯ. ದೊಡ್ಡವರಿಗೆ ಯಾವ ಯಾವ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಬರಬಹುದೋ, ಆ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲೂ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಬರಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವನ್ನು ಕುರಿತಂತೆ ಒಂದು ವಿಶೇಷ ಸೂಚನೆ. ತೀರಾ ಭಿನ್ನವಾದ ಕಾರಣಗಳಿಂದಲೂ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಕಂಡು ಬರಬಹುದು ಎಂಬ ಅಂಶ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಟಾನ್ಸಿಲೈಟಿಸ್ ಆದಾಗ, ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಸೋರುವಾಗ ಅಥವಾ ಬಣ್ಣ ಹಚ್ಚಿದ ಆಟಿಗೆಗಳನ್ನು ಬಾಯಿಯಲ್ಲಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಆಟವಾಡುವಾಗ (ಇದರಲ್ಲಿ 'ಸೀಸ' (ಲೆಡ್) ಇರುತ್ತದೆ) ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಕಂಡು ಬಂದಾಗ, ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿಯದಿದ್ದಾಗ, ಒಮ್ಮೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣುವುದು ಸೂಕ್ತವಾದೀತು.

ಮಕ್ಕಳು ಮತ್ತು ವಯಸ್ಕರು ಆತಂಕಗೊಂಡಾಗ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು. ಅನಗತ್ಯ ಮನೋ ಒತ್ತಡಗಳು ನೋವಿನ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುವುದು ಅಪರೂಪವೇನಲ್ಲ. ಇಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಊಟ ಮಾಡದಿರುವುದು ಒಳಿತು. ಬಿಸಿ ಪಾನೀಯ ಸಾಕಷ್ಟು ಉಪಶಮನ ನೀಡೀತು. ಇದು ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಮರುಕಳಿಸಿದರೆ, ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ - ಸಮರ್ಥನೆ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

**ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಿಗೆ ವಿವಿಧ ಕಾರಣಗಳು :**

ಉದರದಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಅಂಗಗಳಿವೆ. ವಿವಿಧ ಕಾರಣಗಳಿಂದ ಅವು ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾಗುತ್ತವೆ. ನೋವನ್ನು ತೋರುತ್ತವೆ. ರೋಗವು ಸಾಮಾನ್ಯವಾದದ್ದೋ ಅಥವಾ ಗಂಭೀರವಾದದ್ದೋ ಎಂಬುದು ಮೇಲು ನೋಟಕ್ಕೆ ತಿಳಿಯದಿರಬಹುದು. ಉದರದಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ಥಳವನ್ನು ಆದರಿಸಿ, ಯಾವ ಅಂಗ ರೋಗಗ್ರಸ್ತವಾಗಿರಬಹುದು, ಯಾವ ಅಂಗದಿಂದ ನೋವು ಹುಟ್ಟುತ್ತಿರಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ವೈದ್ಯರು ತಿಳಿಯಬಲ್ಲರು. ಅದರ ಸ್ಥೂಲ ವಿವರವನ್ನು ಈ ಕೆಳಗೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಈ ವಿವರ ಕೇವಲ ಸಾಮಾನ್ಯ ತಿಳುವಳಿಕೆಗಾಗಿ ಮಾತ್ರ. ಇದರಿಂದ ಸ್ವಯಂ ರೋಗ ನಿಧಾನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ಅಗತ್ಯ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರ ನೆರವನ್ನು ಖಂಡಿತ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಸ್ಥ : ಸ್ಥಳ : ಉದರದಲ್ಲಿ ನೋವು ಕಂಡು ಬರುವ ಸ್ಥಳ.

ಲ : ಲಕ್ಷಣ : ನೋವಿನ ಸ್ವರೂಪ ಹಾಗೂ ಇತರ ಲಕ್ಷಣಗಳು.

ಕಾ : ಕಾರಣ : ನೋವಿಗೆ ಬಹು ಸಾಧ್ಯ ಕಾರಣಗಳು.

ಪ : ಪರಿಹಾರ : ಇದು ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಮಾಡಬಹುದಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿವರಿಸುತ್ತದೆ.

1. ಸ್ಥ : ಉದರದ ಮೇಲೆ, ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ, ಎದೆಯ ಮೂಳೆಯ ಹಿಂಬದಿಯಲ್ಲಿ

ಲ : ಅತೀವ ಅಸೌಖ್ಯ. ಉರಿಯುವ

ಅನುಭವ, ವಾಕರಿಕೆ, ತಲೆನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆಭಾರ, ಅಪಾನವಾಯು.

ಕಾ : ಜಠರದ ಉರಿಯೂತವಾಗಿರಬಹುದು. ಸೋಂಕು, ಕರಿದ ಪದಾರ್ಥ ಹಾಗೂ ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಅತಿ ಸೇವನೆ, ಮದ್ಯಪಾನ ಹಾಗೂ ಧೂಮಪಾನಗಳು ಉರಿಯೂತಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು. ಜಠರದ ಅಲ್ಸರ್ ಅಥವಾ ಬೇರೂರಿದ ಜಠರ ಉರಿಯೂತವಿದೆಯೇ ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆ ಪಡೆಯಿರಿ.

ಪ : ಆಮ್ಲರೋಧಕ ಔಷಧ ಸೇವಿಸಿ. ಧಾರಾಳ ದ್ರವಾಹಾರ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಿ. ಮದ್ಯಪಾನ ಹಾಗೂ ಧೂಮಪಾನ ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ಮನೋ ಒತ್ತಡದಿಂದ ದೂರವಿರಿ. ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ.

2. ಸ್ಥ : ಉದರದ ಮೇಲೆ, ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ, ಬೆನ್ನಿನ ಕಡೆಗೆ ನೋವು ಚಲಿಸಬಹುದು.

ಲ : ನುಲುಚುವ ನೋವು. ನೋವು ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟು ಬರಬಹುದು. ಊಟವಾದ ಮೇಲೆ ನೋವು ಶಮನವಾಗಬಹುದು. ಉದರ ಉಬ್ಬರ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು.

ಕಾ : ಅಲ್ಸರ್ ಅಥವಾ ಮಾಂಸಲಿ ಉರಿಯೂತವಾಗಿರಬಹುದು.

ಪ : ತಾತ್ಕಾಲಿಕ ಶಮನಕ್ಕೆ ಆಮ್ಲರೋಧಕ ಔಷಧಿ ಸೇವಿಸಿ. ಹಾಲು ಬೆರೆತ ಆಹಾರವನ್ನು ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪವೇ ದಿನಕ್ಕೆ ಹಲವು ಬಾರಿ ಸೇವಿಸಿ. ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂದರ್ಶಿಸಿ.

3. ಸ್ಥ : ಉದರದ ಮೇಲೆ, ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ, ಪಕ್ಕೆಲುಬುಗಳ ಹಿಂದೆ. ನೋವು ಬಲಗಡೆಗೆ ಚಲಿಸಬಹುದು.

ಲ : ಎಣ್ಣೆ/ಜಿಡ್ಡಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದ ನಂತರ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯು ಆರಂಭವಾಗಬಹುದು. ಎದೆ ಉರಿಯಬಹುದು. ನೋವು ಸ್ಥಿರವಾಗಿರಬಹುದು. ಇಡೀ ಉದರ ಉಬ್ಬರದಿಂದ ಬಿರಿಯುವಂತಾಗಬಹುದು. ಕಾಮಾಲೆ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು.

ಕಾ : ಯಕೃತ್ ಉರಿಯೂತ ಅಥವಾ ಪಿತ್ತಕೋಶ ಉರಿಯೂತವಾಗಿರ ಬಹುದು.

ಪ : ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ

4. ಸ್ಥ : ಉದರದ ಮೇಲಿನ ಭಾಗ, ಮಧ್ಯದಲ್ಲಿ, ನೋವು ಬಲಭುಜದೆಡೆಗೆ ಮಿಂಚಿನ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಸಾಗಬಹುದು.

ಲ : ಪ್ರಾಣಾಂತಿಕ ನೋವು. ಬೆವರಬಹುದು. ವಾಕರಿಕೆ ಅಥವಾ ವಾಂತಿಯಾಗಬಹುದು.

ಕಾ : ಪಿತ್ತಕೋಶದಲ್ಲಿ ಕಲ್ಲುಗಳು ಸಿಕ್ಕಿಹಾಕಿಕೊಂಡಿರಬಹುದು.

ಪ : ನೋವು ನಿವಾರಕ ಮಾತ್ರೆಯನ್ನು ನುಂಗಿ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗಿ.

5. ಸ್ಥ : ಉದರದ ಮಧ್ಯಭಾಗ, ಹೊಕ್ಕಳ ಸುತ್ತಲೂ ಅಥವಾ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲೆ.

ಲ : ಸ್ಥಿರವಾದ ನುಲುಚುವ ನೋವು. ವಾಂತಿ ಅಥವಾ ಭೇದಿಯಾಗಬಹುದು. ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರ ಸಾಮಾನ್ಯ.

ಕಾ : ಆಹಾರ ವಿಷತೆ, ಜಠರ ಕರುಳುರಿಯೂತ ಅಥವಾ ಇತರ ಕರುಳು ಸೋಂಕಾಗಿರಬಹುದು.

ಪ : ಧಾರಾಳವಾಗಿ ದ್ರವಾಹಾರ ಸೇವಿಸಿ. 24 ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಡಿಮೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ.

6. ಸ್ಥ : ಉದರದ ಮಧ್ಯ ಭಾಗ ಅಥವಾ ಉದರ ತಳದ ಎರಡೂ ಮೂಲೆಗಳು. ನೋವು ತೊಡೆ ಸಂದಿಯೆಡೆಗೆ ಮಿಂಚಿನಂತೆ ಚಲಿಸಬಹುದು. ಉರಿ ಮೂತ್ರವಿರಬಹುದು.

ಲ : ನುಲುಚುವ ಸ್ಥಿರವಾದ ನೋವು. ವ್ಯಕ್ತಿ ಚಲಿಸಲೆತ್ನಿಸಿದಷ್ಟೂ ನೋವಿನ ತೀವ್ರತೆಯು ಹೆಚ್ಚಬಹುದು. ವಾಂತಿಯಾಗಬಹುದು.

ಕಾ : ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿ ಸೋಂಕಾಗಿರಬಹುದು ಅಥವಾ ಕಲ್ಲುಗಳಿರಬಹುದು.

ಪ : ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕೂಡಲೇ ಭೇಟಿಯಾಗಿ.

7. ಸ್ಥ : ಉದರದ ಮಧ್ಯಭಾಗ, ಹೊಕ್ಕಳಿನ ಸುತ್ತಲೂ. ನೋವು ಉದರದ ತಳ ಅಥವಾ ಬಲಮೂಲೆಗೆ ಸಾಗಬಹುದು.

ಲ : ನೋವು ಸ್ಥಿರವಾಗಿರಬಹುದು. ಅಪಾನ ವಾಯು ಹೆಚ್ಚು ಹೋಗಬಹುದು. ವಾಕರಿಕೆ, ವಾಂತಿಗಳಾಗಬಹುದು. ಮಲಬದ್ಧತೆಯೂ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ಜ್ವರವಿರಬಹುದು.

ಕಾ : ಹುಳುಗರುಳ ಉರಿಯೂತ (ಅಪೆಂಡಿಸೈಟಿಸ್)

ಪ : ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ. ಯಾವುದೇ ಕಾರಣಕ್ಕಾಗಿ ಆಮ್ಲರೋಧಕ, ನೋವು ನಿವಾರಕ ಅಥವಾ ಭೇದಿಯ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಡಿ.

8. ಸ್ಥ : ಉದರದ ಮಧ್ಯಭಾಗ, ಹೊಕ್ಕಳಿನ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೇಲೆ ಅಥವಾ ಕೆಳಗೆ, ಎಡ ಅಥವಾ ಬಲ ಭಾಗದಲ್ಲಿ.

ಲ : ನುಲುಚುವ ನೋವು. ಉದರ ಉಬ್ಬರ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ಭೇದಿ ಹಾಗೂ ಮಲಬದ್ಧತೆಗಳು ಒಂದರ ನಂತರ ಒಂದರಂತೆ ಕಂಡುಬರಬಹುದು.

## ಹೊಟ್ಟೆನೋವು ತರುವ ಆಟಿಕೆ

ನನ್ನ ಮಗುವಿಗೆ 10 ತಿಂಗಳು. ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬಾ ಹಾಲು ಕುಡಿಯುತ್ತದೆ. ಚೆನ್ನಾಗಿ ಆಟವಾಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಿನಿಂದ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಅಳುತ್ತದೆ. ಮಲಬದ್ಧತೆಯೇನೂ ಇಲ್ಲ. ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವಿಗೆ ಕಾರಣವೇನಿರಬಹುದು?

ಊಟ, ಆಟ ಮತ್ತು ಮಲವಿಸರ್ಜನೆಗಳು ಸರಿಯಾಗಿದೆ ಎಂದ ಮೇಲೆ ನಿಮ್ಮ ಮಗು ಆರೋಗ್ಯವಾಗಿರಲೇಬೇಕು. ಆದರೂ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಅಳುತ್ತದೆ ಎಂದರೆ, ಅದಕ್ಕೆ ಮಗುವಿನ ಆಟಿಕೆಗಳು ಕಾರಣವೇ ಎಂಬುದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ. ಕೆಲವು ಆಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಬಣ್ಣಗಳನ್ನು ಬಳಿದಿರುತ್ತಾರೆ. ಆಟಿಕೆಗಳು ಹಳತಾಗುತ್ತಿರುವಂತೆ, ಅದರ ಮೇಲಿನ ಬಣ್ಣ ಸುಲಿದು ಬರುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಆಟಿಕೆಗಳನ್ನು ಮಗುವು ಬಾಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡಾಗ, ಬಣ್ಣದಲ್ಲಿರುವ ಸೀಸದ ಅಂಶ ಮಗುವಿನ ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸೇರಿರುತ್ತದೆ. ಹೊಟ್ಟೆ ನೋವು ಬರುತ್ತದೆ. ಅಂತಹ ಆಟಿಕೆಗಳು ನಿಮ್ಮ ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದರೆ ಎಸೆದುಬಿಡಿ. ಯಾವುದಕ್ಕೂ ಒಮ್ಮೆ ಶಿಶುತಜ್ಞರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ.

## ಕೈಗೆ ಬಂದ ತುತ್ತು ಬಾಯಿಗೆ ಬರಲಿಲ್ಲ

ಡಾಕ್ಟ್ರೆ.....ಮೊನ್ನೆ ನಾನೊಂದು ಸಂದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಹೋಗಿದ್ದೆ. ಆಗ ನನ್ನ ಕರುಳು ವಿಪರೀತ ಕೂಗಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಅದರ ಶಬ್ದ ಅಕ್ಕ ಪಕ್ಕದವರಿಗೂ ಕೇಳಿಸುತ್ತಿತ್ತು. ನಾನಂತೂ ತೀವ್ರ ಸಂಕೋಚ, ಅವಮಾನಗಳಿಂದ ಕುಗ್ಗಿಹೋದೆ. ಸಂದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ಕೇಳಿದ ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಉತ್ತರ ಹೇಳೋಕೂ ಆಗಲಿಲ್ಲ.....ಕೈಗೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದ ಕೆಲಸ ತಪ್ಪಿ ಹೋಯಿತು. ಮುಂದಿನ ಸಲವೂ ಹೀಗಾಗಿ ಬಿಟ್ಟರೆ.....

ಕರುಳಿನ ಚಲನೆಯನ್ನು ಕರುಳು ಕೂಗುವುದು ಅಥವಾ ಕರುಳಿನ ಮೊರೆತ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ. ಇದೊಂದು ಅತ್ಯಂತ ಸಹಜವಾದ, ಅತ್ಯಂತ ಅವಶ್ಯಪಾದ ಕ್ರಿಯೆ. ಆಹಾರ ಜೀರ್ಣವಾಗಲು ಕರುಳು ಚಲಿಸಲೇಬೇಕು. ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಕರುಳಿನ ಈ ಚಲನೆಯು ನಮ್ಮ ಅನುಭವಕ್ಕೆ ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ವೈದ್ಯರು ತಮ್ಮ ಸ್ಟೆಥೋಸ್ಕೋಪಿನ ಮೂಲಕ ಆಲಿಸಿದಾಗ ಮಾತ್ರ ಕೇಳಿ ಬರುತ್ತದೆ.

ನೀವು ತಿಳಿಸಿದಂತೆ, ಕರುಳಿನ ಚಲನಾಶಬ್ದ ಅತಿಯಾಗಿ ಕೇಳಿ ಬರಲು ಎರಡು ಕಾರಣಗಳಿರಬಹುದು. ಮೊದಲನೆಯದು, ನೀವು ಬರೀ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಂದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಹೋಗಿರಬಹುದು. ಎರಡನೆಯದು ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಗಾಳಿಯು ಅತಿಯಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹವಾಗಿರಬಹುದು. ಬಹುಶಃ ಸಂದರ್ಶನದ ಮೊದಲು ಹೆದರಿದ್ದೀರಿ ಎಂದು ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಕೆಲಸ ಸಿಗುತ್ತದೆಯೋ ಇಲ್ಲವೋ ಎಂಬ ಆತಂಕವು ನಿಮ್ಮನ್ನು ತೀವ್ರವಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತಿದ್ದಿರಬಹುದು. ಹಾಗಾಗಿ ನಿಮಗರಿವಿಲ್ಲದಂತೆಯೇ ನೀವು ಅತಿಯಾಗಿ ಗಾಳಿಯನ್ನು ನುಂಗುತ್ತಿದ್ದಿರಬಹುದು.

ಮುಂದಿನ ಸಲ ಸಂದರ್ಶನಕ್ಕೆ ಹೋಗುವಾಗ, ಊಟ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹೋಗಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ನಿರಾಳವಾಗಿರಲು ಯತ್ನಿಸಿ. ಗಾಳಿಯನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ನುಂಗುವುದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು, ಪೆಪ್ಪರ್ ಮಿಂಟ್ ಅಥವಾ ಚಾಕೋಲೇಟನ್ನು ಚೀಪುತ್ತೀರಿ.

ಕಾ : ಮಲಬದ್ಧತೆ, ದೊಡ್ಡ ಕರುಳ ಮರುವರ್ತಿಕೆ (ಇರಿಟಬಲ್ ಕೊಲಾನ್) ತಿರುಚೀಲದುರಿತ (ಡೈವರ್ಟಿಕ್ಯುಲೈಟಿಸ್) ಆಗಿರಬಹುದು.

ಪ : ನಾರು ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಿ. ಲಕ್ಷಣಗಳು ಮುಂದುವರಿದರೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ.

9. ಸ್ಥ : ಉದರದ ಮಧ್ಯಭಾಗ, ಹೊಕ್ಕಳಿನ ಸುತ್ತಲೂ ಅಥವಾ ಕೆಳಗೆ.

ಲ : ಸೇದುವಿಕೆ. ಪದೇ ಪದೇ ವಾಂತಿ, ಮಲಬದ್ಧತೆ, ಉದರ ಉಬ್ಬರ

ಕಾ : ಕರುಳು ತಡೆ (ಇಂಟಸ್ಟೈನಲ್ ಅಬ್ಸ್ಟ್ರಕ್ಷನ್).

ಪ : ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ.

10. ಸ್ಥ: ಉದರದ ಮಧ್ಯಭಾಗ, ಹೊಕ್ಕಳ ಕೆಳಗೆ

ಲ : ನುಲುಚುವ ನೋವು. ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟು ಬರಬಹುದು. ಉದರ ಉಬ್ಬರ ಸಾಮಾನ್ಯ.

ಕಾ : ಕರುಳಿನ ಉರಿಯೂತ, ಗರ್ಭಸ್ರಾವ (ಯೋನಿಯ ಮೂಲಕ ರಕ್ತದ ತುಣುಕುಗಳು ಹೊರಬೀಳಬಹುದು.)

ಪ : ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ

11. ಸ್ಥ: ಉದರದ ಮಧ್ಯಭಾಗ, ಹೊಕ್ಕಳ ಕೆಳಗೆ

ಲ : ಸ್ಥಿರವಾದ ನೋವು ಮಾಸಿಕಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ಅಥವಾ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೊದಲು ಕಂಡು ಬರಬಹುದು. ಉದರ ಉಬ್ಬರ ಸಾಮಾನ್ಯ.

ಕಾ : ಮಾಸಿಕ ಪೂರ್ವ ಉದ್ವೇಗ (ಪ್ರೀಮೆನ್ಸ್ಟ್ರುವಲ್ ಟೆನ್‌ಶನ್) ಅಥವಾ ಮಾಸಿಕ ನೋವು.

ಪ : ನೋವು ನಿವಾರಕ ಗುಳಿಗೆ ಸೇವಿಸಿ, ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗದಿದ್ದರೆ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚಾದರೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂದರ್ಶಿಸಿ.

12. ಸ್ಥ: ಹೊಕ್ಕಳ ಕೆಳಭಾಗ, ಎಡ ಅಥವಾ ಬಲದ ಕಡೆ.

ಲ : ನಿರಂತರ ಮಂದ ನೋವು, ಮಾಸಿಕಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ನೋವಿನ ಹೆಚ್ಚಳ, ಕೆಳ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಉಬ್ಬರ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು.

ಕಾ : ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸಂಚಯನ, ಕಟಿಸಂಪುಟಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಉರಿಯೂತ, ಜನನಾಂಗಗಳ ಉರಿಯೂತ, ಲೈಂಗಿಕ ರೋಗಗಳು.

ಪ : ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ.

13. ಸ್ಥ: ಹೊಕ್ಕಳ ಕೆಳಭಾಗ, ಎಡ ಅಥವಾ ಬಲದ ಕಡೆ.

ಲ : ನುಲುಚುವ ನೋವು. ಬಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟು ಬರಬಹುದು. ಮಾಸಿಕ ಅಲ್ಪ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು ಅಥವಾ ಆಗದೇ ಇರಬಹುದು.

ಕಾ : ಎಡೆ ತಪ್ಪಿದ ಗರ್ಭ (ಎಕ್ಟೋಪಿಕ್ ಪ್ರೆಗ್ನನ್ಸಿ).

ಪ : ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ.

14. ಸ್ಥ: ಉದರದ ತಳಭಾಗ ಅಥವಾ ಮಧ್ಯ. ನೋವು ತೊಡೆ ಸಂದಿಯ ಕಡೆ ಸಾಗಬಹುದು.

ಲ : ಸ್ಥಿರವಾದ ನೋವು. ಮೂತ್ರಕೋಶದಲ್ಲಿ ಮೂತ್ರ ತುಂಬುತ್ತಿರುವಂತೆ ನೋವು ಹೆಚ್ಚಬಹುದು. ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜಿಸುವಾಗ ಉರಿ ಮೂತ್ರವು ದಟ್ಟವಾಗಿರಬಹುದು. ರಕ್ತ ಮಿಶ್ರಿತವಾಗಿರ ಬಹುದು.

ಕಾ : ಮೂತ್ರಕೋಶ ಉರಿಯೂತ ಅಥವಾ ಮೂತ್ರನಾಳ ಸೋಂಕು.

ಪ : ದ್ರವಾಹಾರವನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಸೇವಿಸಿ. ವೈದ್ಯರನ್ನು ಭೇಟಿಯಾಗಿ.

15. ಸ್ಥ: ಉದರದ ಎಲ್ಲಾ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು. ಹಠಾತ್ ನೋವು ಸಂಭವಿಸಬಹುದು.

ಲ : ಹೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸ್ಪರ್ಶಿಸುವುದಕ್ಕೂ ಆಗದಂತಹ ನೋವು. ತೀವ್ರ ಅಸ್ವಸ್ಥತೆ. ಕುಸಿದು ಬೀಳಬಹುದು.

ಕಾ : ಉದರ ಪರಿವೇಷ್ಟನ ಪೊರೆಯ ಉರಿಯೂತ, ಅಲ್ಸರ್ ತೂತು ಬಿದ್ದಿರಬಹುದು. ಹುಳುಗರುಳು ಒಡೆದಿರಬಹುದು.

ಪ : ತಕ್ಷಣ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸಾಗಿಸಿ.

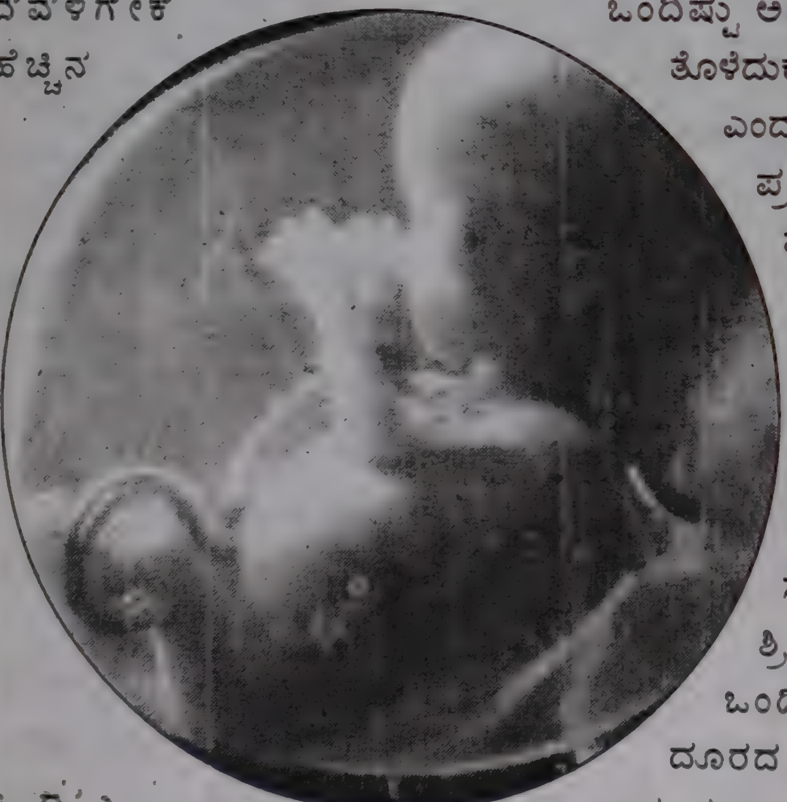
❑

# ಕೊಲ್ಲದಿರಿ ಕಂದಮ್ಮನನ್ನ! ......

# 'ಅರಳದ ಮೊಗ್ಗು'

ಡಾ| ಇಂದಿರಾ ಶ್ಯಾಂಪ್ರಸಾದ್

ಶ್ರೀಮಣಿ ೧೬ರ ಪೋರಿ. ನೋಡುವುದಕ್ಕೆ ಚೆನ್ನಾಗಿಯೇ ಇದ್ದಳು. ಮೈಕೈ ತುಂಬಿಕೊಂಡಿತ್ತು. ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಮೀರಿದ. ದೇಹ ಬೆಳವಣಿಗೆ. ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಎಸ್.ಎಸ್.ಎಲ್.ಸಿ. ಕಟ್ಟಿ ಪಾಸಾಗಿದ್ದಳು. ಮುಂದೆ ಓದಲು ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಅನುಕೂಲವಿರಲಿಲ್ಲ. ಓದಿಸುವ ಆರ್ಥಿಕ ಚೈತನ್ಯವೂ ಅವಳ ಹೆತ್ತವರಿಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಎಲ್ಲಕ್ಕಿಂತ ಮಿಗಿಲಾಗಿ ನಾಳೆ ಗಂಡಿನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕಸ ಮುಸರೆ ಬಳಿಯ ಬೇಕಾದ'ವ'ಳಿಗೇಕೆ ಹೆಚ್ಚಿನ



ಓದ',
ಎಂಬ ಧೋರಣೆ! ಮನೆಗೆಲಸ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಯಾವ ಚಿಂತೆಯೂ ಇಲ್ಲದೆ ಆರಾಮವಾಗಿ ಬೆಳೆದಳು ಶ್ರೀಮಣಿ.

ಶ್ರೀಮಣಿಯ ಅಣ್ಣನಿಗೆ ಮದುವೆಯಾಗಿತ್ತು. ಅತ್ತಿಗೆಯೂ ಸ್ವಲ್ಪ ಓದಿದ್ದಳು. ಹಾಗಾಗಿ ಇಬ್ಬರೂ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದರು. ನಗರದ ಧಾವಂತ ಬದುಕಿಗೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿ ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿದ್ದರು. ದಿನವಿಡೀ ಮೈ ಮುರಿಯುವಂತೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ, ಬಿಟಿಎಸ್ ಬಸ್ಸಿನ ನೂಕು ನುಗ್ಗಲಿನಲ್ಲಿ ಜೋತಾಡುತ್ತ ಮನೆ ತಲುಪಿದ ಅತ್ತಿಗೆಗೆ ಬದುಕೇ ಸಾಕು ಬೇಕಾಗಿಬಿಡುತ್ತಿತ್ತು. ಮತ್ತೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ದುಡಿಯಲು ಅವಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಉತ್ಸಾಹವೂ ಇರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಇದರಿಂದ ಆಗಾಗ್ಗೆ ಸಣ್ಣಪುಟ್ಟ ಕದನಗಳು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದವು. ಇದನ್ನೆಲ್ಲ ನೋಡಿದ ಅಣ್ಣ, ತಂಗಿ ಶ್ರೀಮಣಿಯನ್ನು ಮನೆಗೆ ಕರೆತರಲು ಯೋಚಿಸಿದ. ಒಂದಿಷ್ಟು ಅಡುಗೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು, ಬಟ್ಟೆ ತೊಳೆದುಕೊಟ್ಟರೆ ಎಷ್ಟೋ ನೆರವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಯೋಚಿಸಿದ. ಹೆಂಡತಿಯ ಬಳಿ ಪ್ರಸ್ತಾಪ ಮಾಡಿದಾಗ ಅವಳ ಮುಖವೂ ಅರಳಿತು. ಅಂದಿನ ಭಾನುವಾರವೇ ಊರಿಗೆ ಹೋದ. ಅಪ್ಪ ಅಮ್ಮರ ಮನ ಒಲಿಸಿದ. ಅವರು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ತಕರಾರು ಮಾಡಲಿಲ್ಲ. ಉಣ್ಣುವ ಬಾಯಿ ಒಂದು ಕಡಿಮೆ ಯಾದರೆ ಸಾಕಾಗಿತ್ತವರಿಗೆ. ನಾಳೆ ಶ್ರೀಮಣಿಯ ಮದುವೆಗೂ ಒಂದಿಷ್ಟು ನೆರವಾದಾನು ಎಂಬ ದೂರದ ಆಸೆಯೂ ಅವರ ಮನದಲ್ಲಿ ಇದ್ದುದರಿಂದ ಶ್ರೀಮಣಿಯನ್ನು ಕಳುಹಿಸಿಕೊಡಲು ನಿರ್ಧರಿಸಿದರು.

ಶ್ರೀಮಣಿ ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯ ಹುಡುಗಿ. ಆದರೆ ಹೊರ ಜಗತ್ತಿನ ಪರಿಚಯ ಅವಳಿಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಬದುಕು ಹೂವಿನ ಹಾಸಿಗೆ ಎಂದೇ ಅವಳು ಭಾವಿಸಿದ್ದಳು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಟಿ.ವಿ. ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಯಾವ ಆಕರ್ಷಣೆಯೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಮನೆ ಕೆಲಸ ಮುಗಿದ ಕೂಡಲೇ ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಕಲರ್ ಟಿವಿ ನೋಡಲು ಹೋಗಿ ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ಚಲನಚಿತ್ರಗಳನ್ನೂ, ಎಲ್ಲಾ ಧಾರಾವಾಹಿಗಳನ್ನು ನೋಡು ತ್ತಿದ್ದಳು. ಭಾಷೆ ಅರ್ಥವಾಗದಿದ್ದರೂ ಹಿಂದಿ ಹಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಂಡುಗಟ್ಟಲೆ ಕುಣಿದು ಕುಪ್ಪಳಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಹುಡುಗ ಹುಡುಗಿಯರನ್ನು ಬಾಯಿಬಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ಬದುಕು ಎಷ್ಟು ಸುಂದರ ಎಂದು ಬಾಯಿ ಚಪ್ಪರಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ತಾನೂ ಅವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬಳು ಎಂಬಂತೆ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಸುಖಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು.

ಶ್ರೀಮಣಿ ತುಂಬಾ ಒಳ್ಳೆಯ ಹುಡುಗಿ. ಆದರೆ ಹೊರ ಜಗತ್ತಿನ ಪರಿಚಯ ಅವಳಿಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಬದುಕು ಹೂವಿನ ಹಾಸಿಗೆ ಎಂದೇ ಅವಳು ಭಾವಿಸಿದ್ದಳು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಟಿ.ವಿ. ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಬೇರೆ ಯಾವ ಆಕರ್ಷಣೆಯೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಮನೆ ಕೆಲಸ ಮುಗಿದ ಕೂಡಲೇ ಪಕ್ಕದ ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಕಲರ್ ಟಿವಿ ನೋಡಲು ಹೋಗಿ ಬಿಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ಚಲನಚಿತ್ರಗಳನ್ನೂ, ಎಲ್ಲಾ ಧಾರಾವಾಹಿಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ಭಾಷೆ ಅರ್ಥವಾಗದಿದ್ದರೂ ಹಿಂದಿ ಹಾಡುಗಳಲ್ಲಿ ಹಿಂಡುಗಟ್ಟಲೆ ಕುಣಿದು ಕುಪ್ಪಳಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಹುಡುಗ ಹುಡುಗಿಯರನ್ನು ಬಾಯಿಬಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ಬದುಕು ಎಷ್ಟು ಸುಂದರ ಎಂದು ಬಾಯಿ ಚಪ್ಪರಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ತಾನೂ ಅವರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬಳು ಎಂಬಂತೆ ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಸುಖಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು.

ಅಣ್ಣನು ಬಂದು ನಗರಕ್ಕೆ ಬರುವಂತೆ ಆಹ್ವಾನಿಸಿದಾಗ ಸಂತೋಷದಿಂದಲೇ ಒಪ್ಪಿಕೊಂಡಳು ಶ್ರೀಮಣಿ. ಅಣ್ಣನ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಟಿವಿ ಇರುವುದೂ, ಅದಕ್ಕೆ ಕೇಬಲ್ ಕನೆಕ್ಷನ್ ಇರುವುದೂ ಅವಳಿಗೆ ತಿಳಿದಿತ್ತು. ಹಾಗಾಗಿ ದಿನಗಟ್ಟಲೆ ತಾನು ಟಿವಿ ನೋಡಿಕೊಂಡು ಹಾಯಾಗಿ ಇರಬಹುದೆಂದು ಭಾವಿಸಿದ್ದಳು. ಜೊತೆಗೆ, ಚಲನಚಿತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಸಂಭವಿಸುವಂತೆ, ತನ್ನ ಬಾಳಲ್ಲೂ ಒಂದು ಸುಂದರ ಪ್ರಸಂಗ ಘಟಿಸಿ, ತನ್ನನ್ನು ಮದುವೆಯಾಗುವ ಚಿಗುರು ಮೀಸೆಯ, ಲಕ್ಷ ಲಕ್ಷ ರೂಪಾಯಿಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಸರದಾರನೊಬ್ಬ ಸಿಗಬಹುದು ಎಂಬ ಆಸೆಯೂ ಮನದ ಮೂಲೆಯಲ್ಲಿತ್ತು.

ಶ್ರೀಮಣಿ ನಗರದ ಬದುಕಿಗೆ ಬಹಳ ಬೇಗ ಒಗ್ಗಿಕೊಂಡಳು. ಮನೆಯ ಕೆಲಸ ಒಂದು ಹೊರೆ ಎನಿಸಲಿಲ್ಲ. ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಇದ್ದವರಾದರೂ ಎಷ್ಟು ಜನ? ಕೇವಲ ಇಬ್ಬರು! ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡ ಮನೆಯ ಕೆಲಸ ಬೊಗಸೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಶ್ರೀಮಣಿಗೆ ಅಣ್ಣನ ಮನೆ ಸ್ವರ್ಗ ಸಮಾನವಾಗಿತ್ತು. ಮನೆಗೆ ಬೇಕಾದ ವಸ್ತುಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಅಣ್ಣನೇ ತಂದು ಹಾಕುತ್ತಿದ್ದ. ಹಾಗಾಗಿ ಹೊರ ಹೋಗುವ ಪ್ರಸಂಗವೇ ಬರುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ ಶ್ರೀಮಣಿಗೆ!

ಶ್ರೀಮಣಿಗೆ ಈಗ ಒಂದು ಹೊಸ ಲೋಕದ ಅನುಭವ ಆಗಲಾರಂಭಿಸಿತು. ಅಣ್ಣ ಅತ್ತಿಗೆಯರು ಬಹಿರಂಗವಾಗಿಯೇ ಚೆಲ್ಲಾಟದಲ್ಲಿ ತೊಡುಗುತ್ತಿದ್ದರು. ಬೆಳೆದ ಹುಡುಗಿಯೊಬ್ಬಳು ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದಾಳೆ ಎಂಬ ಅರಿವೇ ಅವರಿಗಿರುವಂತಿರಲಿಲ್ಲ. ಮನೆಯ ಕೆಲಸದ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಇರದ ಕಾರಣ, ಅತ್ತಿಗೆ ಎನಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದವಳು ಗಂಡನೊಡನೆ ನಿರ್ಭಿಡೆಯಿಂದ ನಡೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಳು. ಇದೆಲ್ಲ ಶ್ರೀಮಣಿಗೆ ಹೊಸದು. ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ಯಾರೂ ಹೀಗೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕಾಣುವಂತೆ ವರ್ತಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಟಿವಿಯಲ್ಲಿ ಇಂತಹ ಪ್ರಸಂಗಗಳನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿದ್ದ ಶ್ರೀಮಣಿಗೆ, ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಅವನ್ನು ಕಾಣಲಾರಂಭಿಸಿದಾಗ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಪುಳಕ ಅವಳ ಮೈಮನದಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ ಬಿಡುತ್ತಿತ್ತು!

ಕಾಲವು ಹಕ್ಕಿಗಿಂತ ವೇಗವಾಗಿ ಹಾರುತಿತ್ತು!

ಕಳೆದ ವಾರದಿಂದ ಶ್ರೀಮಣಿ ಮಂಕಾಗಿದ್ದಳು. ಒಂದು ರೀತಿಯ ಜಡತನ ಅವಳಲ್ಲಿ ಆವರಿಸಿತ್ತು. ಮುಖ ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಬಿಟ್ಟಿತ್ತು. ನಗುನಗುತ್ತಾ ಧಾರಾವಾಹಿಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅತ್ತಿಗೆಯೊಡನೆ ಚರ್ಚಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಶ್ರೀಮಣಿ ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ಮುಖ ಕೊಟ್ಟು ಮಾತನಾಡದಿರುವುದನ್ನು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಗಮನಿಸಿದವನು ಶ್ರೀಮಣಿಯ ಅಣ್ಣ. ಚಿಗರೆ ನಡಿಗೆಯ ಶ್ರೀಮಣಿ, ಎತ್ತಲಾರೆನೋ ಎಂಬಂತೆ ಹೆಜ್ಜೆಯಿಡುತ್ತಿದ್ದುದನ್ನು ಕಂಡು ಗೊಂದಲಕ್ಕೊಳಗಾದನು. ಇವಳಿಗೇನಾಗಿದೆ ಎಂದು ಚಿಂತಿಸಿದನು. ಅತ್ತಿಗೆಯೂ ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದಳು. ಎಲ್ಲದಕ್ಕೂ ಶ್ರೀಮಣಿ ಹಾರಿಕೆಯ ಉತ್ತರವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ಯಾವ ಪ್ರಶ್ನೆಗೂ ಸ್ಪಷ್ಟ ಉತ್ತರವನ್ನೂ ಕೊಡುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ.

ಅಂದು ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತಾದರೂ ಶ್ರೀಮಣಿ ಏಳಲಿಲ್ಲ. ಅಣ್ಣ ಅತ್ತಿಗೆ ಆಫೀಸಿಗೆ ಹೊರಡುವ ಹೊತ್ತಾದರೂ ಇನ್ನೂ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮುದುಡಿ ಮಲಗಿದ್ದಳು ಶ್ರೀಮಣಿ. ಸಣ್ಣಗೆ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಳು. ಅತ್ತಿಗೆ ಬಂದವಳೇ ಶ್ರೀಮಣಿಯ ಹಣೆಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿ ನೋಡಿದಳು. ಬಿಸಿ ಕಾವಲಿಯನ್ನು ಮುಟ್ಟಿದ ಅನುಭವವಾಯಿತು ಅವಳಿಗೆ. ಮುಖವಂತೂ ಬಿಸಿಲಿಗೆ ಬಾಡಿ ಕಂದಿದ ಮಲ್ಲಿಗೆಯಂತೆ ಕಳಾಹೀನವಾಗಿತ್ತು. ಕಣ್ಣುಗಳು ಅರೆತೆರೆದಿದ್ದವು. ಅರೆ ಪ್ರಜ್ಞಾವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿದ್ದಂತೆ ಕಾಣುತ್ತಿತ್ತು. ಏನೇನೋ ಬಡಬಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ಅತ್ತಿಗೆಗೆ ಹೆದರಿಕೆಯಾಯಿತು. ತಕ್ಷಣ ಗಂಡನನ್ನು ಕರೆದಳು. ಅವನು ಶ್ರೀಮಣಿಯನ್ನು ನೋಡುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಅವಳ ಆರೋಗ್ಯ ಗಂಭೀರವಾಗಿದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಮನಗಂಡನು. ತಡಮಾಡದೇ ಹೋಗಿ ಆಟೋ ತಂದನು. ಹಾಗೆಯೇ ತನ್ನ ಆಫೀಸಿಗೂ ತನ್ನ ಹೆಂಡತಿಯ ಆಫೀಸಿಗೂ ಫೋನ್ ಮಾಡಿ, ಅಂದು ತಾವು ಬರುತ್ತಿಲ್ಲ, ತಂಗಿಗೆ ಹುಶಾರಿಲ್ಲ, ರಜೆ ಬೇಕಾಗಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದನು. ಹೆಚ್ಚು ತಡ ಮಾಡದೆ ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಂನತ್ತ ಧಾವಿಸಿದರು.

ನರ್ಸಿಂಗ್ ಹೋಂನಲ್ಲಿ ವೈದ್ಯರು ತಕ್ಷಣ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದರು. ಶ್ರೀಮಣಿಯ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮೇಲೆ ಕೈ ಇಡುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಅವಳಿಂದ ಚೀತ್ಕಾರ ಹೊರಟಿತು. ಹೊಟ್ಟೆಯು ತಮಟೆ ಚರ್ಮದಂತೆ ಬಿಗಿಯಾಗಿತ್ತು, ಹೊಳೆಯುತ್ತಿತ್ತು ನಯವಾಗಿತ್ತು, ಬಣ್ಣ ತುಸು ಬದಲಾಯಿಸಿತ್ತು. ಉದರ ಉರಿಯೂತ (ಪರಿಟೋನೈಟಿಸ್) ಆಗಿದೆಯೆಂದು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಕೂಡಲೆ ಹೊಳೆಯಿತು, ಕೂಡಲೆ ವೈದ್ಯರು ಡ್ರಿಪ್ ಆರಂಭಿಸಿದರು. ಜ್ವರಹಾರಕ ಇಂಜಕ್ಷನ್ ಹಾಗೂ ಪ್ರತಿ ಜೈವಿಕ ಇಂಜಕ್ಷನ್ (ಆಂಟಿಬಯೋಟಿಕ್ಸ್) ಗಳನ್ನು ಆರಂಭಿಸಿದರು.

ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಜ್ವರ ಇಳಿಯಿತು.

ವೈದ್ಯರು ಶ್ರೀಮಣಿ ಇದ್ದಲ್ಲಿಗೆ ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ಸ್ಕ್ಯಾನರ್ ಅನ್ನು ತರಿಸಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರು. ಶ್ರೀಮಣಿಯ ಉದರ ತುಂಬಾ ಕೀವು ತುಂಬಿರುವುದು ಅವರ ಗಮನಕ್ಕೆ ಬಂದಿತ್ತು. ಶಸ್ತ್ರವೈದ್ಯರೂ ಸಹ ಅಲ್ಲಿದ್ದರು. ಈ ಕೂಡಲೇ ಆಪರೇಶನ್ ಮಾಡಿ ಕೀವನ್ನೆಲ್ಲ ಹೊರತೆಗೆಯದಿದ್ದರೆ ಅವಳ ಜೀವಕ್ಕೆ ಅಪಾಯವಾಗಬಹುದು ಎಂದು ಮಾತನಾಡಿಕೊಂಡರು.

ಶಸ್ತ್ರವೈದ್ಯರು ಹೊರಗೆ ಕಾದಿದ್ದ ಶ್ರೀಮಣಿಯ ಅಣ್ಣ ಅತ್ತಿಗೆಯರ ಬಳಿ ಬಂದರು. ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ಗಂಭೀರತೆಯನ್ನು ವಿವರಿಸಿದರು. ಆಪರೇಶನ್ ಆಗಲೇಬೇಕು, ಆದರೂ ಬದುಕುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಕಡಿಮೆ ಎಂದರು. ಇದನ್ನು ಕೇಳಿದ ಕೂಡಲೇ ಇಬ್ಬರೂ ಕಂಗಾಲಾಗಿ ಹೋದರು. ತಕ್ಷಣ ಆಪರೇಶನ್ನಿಗೆ ಒಪ್ಪಿಗೆ ಕೊಟ್ಟರು. ವೈದ್ಯರು ಶ್ರೀಮಣಿಯ ಅಣ್ಣನಿಂದಲೇ ಒಂದು ಬಾಟಲಿ ರಕ್ತ ಪಡೆದರು. ಅವನ ರಕ್ತ ಶ್ರೀಮಣಿಗೆ ಹೊಂದಿಕೆಯಾಗಿತ್ತು.

ಆಪರೇಶನ್ ಥಿಯೇಟರಿನಲ್ಲಿ ಶ್ರೀಮಣಿಯ ಉದರವನ್ನು ಶಸ್ತ್ರ ವೈದ್ಯರು ಛೇದಿಸಿದರು. ಛೇದಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಕೀವು ರಕ್ತ ಹೊಳೆಯಂತೆ ಹರಿಯಲಾರಂಭಿಸಿತು. ವೈದ್ಯರು ಹೀರುಕೊಳವೆಯ ನೆರವಿನಿಂದ ಕೀವು ರಕ್ತವನ್ನು ತೆಗೆಯಲಾರಂಭಿಸಿದರು. ಉದರದಲ್ಲಿ ಮಡುಗಟ್ಟಿದ್ದ ಕೀವು ಪೂರ್ಣ ಹೊರ ಬಂದ ಮೇಲೆ, ಒಳಗಿನ ಚಿತ್ರ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣಲಾರಂಭಿಸಿತು.

ಕರುಳು ಸುರುಳಿ ಸುರುಳಿಯಾಗಿ ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಮುದ್ದೆಯಂತಾಗಿಬಿಟ್ಟಿತ್ತು. ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಆಳವಾದ ಗಾಯವಾಗಿತ್ತು. ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಭ್ರೂಣವಿದ್ದು ಅದು ಪೂರ್ಣ ಕೊಳೆತಿತ್ತು. ಗಾಯದ ಮೂಲಕ ಕೀವು ಉದರದ ಒಳಗೆ ಹರಡಿತ್ತು. ಉದರದ ಅಂಗಾಂಗಗಳ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪಭಾವ ಬೀರಿತ್ತು.

ಇಡೀ ಆಪರೇಶನ್ ಥಿಯೇಟರ್ ಕೀವಿನ ಗಬ್ಬು ವಾಸನೆಯಿಂದ ತುಂಬಿ ಹೋಗಿತ್ತು. ಅಲ್ಲಿದ್ದ ವೈದ್ಯರಾದಿಯಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ಮೂಗು ಬಾಯಿಗೆ ಬಟ್ಟೆ ಕಟ್ಟಿಕೊಂಡಿದ್ದರೂ ಸಹ, ವಾಸನೆಯನ್ನು ತಡೆಯುವುದು ಒಂದು ದೊಡ್ಡ ಸಾಹಸವಾಗಿಬಿಟ್ಟಿತ್ತು.

ಶ್ರೀಮಣಿಯ ಗರ್ಭಕೋಶವನ್ನು ಛೇದಿಸಿ

ತೆಗೆದರು. ಹೊಲಿಯಲಾಗದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಅದಕ್ಕೆ ಆಘಾತವಾಗಿತ್ತು. ನಂತರ ಉದರವನ್ನು ಹಂತಹಂತವಾಗಿ ಹೊಲಿದರು.

ಶ್ರೀಮಣಿಗೆ ರಕ್ತ ನಂಜಾಗಿತ್ತು. ಸೆಪ್ಟಿಸೀಮಿಯ ಎಂದು ವೈದ್ಯ ಪರಿಭಾಷೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ವೈದ್ಯರು ಶತಪ್ರಯತ್ನ ಮಾಡಿ ಶ್ರೀಮಣಿಯನ್ನು ಉಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿದರು. ಆದರೆ ಅದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಲಿಲ್ಲ. ಶ್ರೀಮಣಿಯ ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳು ವಿಫಲವಾದವು. ಅವಳ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ ಜೋಕಾಲಿಯಂತೆ ಏರಿಳಿಯುತ್ತಿತ್ತು. ಕೊನೆಗೆ..... ಶ್ರೀಮಣಿ ಹೆಣವಾಗಿ ಹೋದಳು. ಹದಿಹರಯದ ಹೊಂಗನಸುಗಳು ಹದಿನಾರು ಮುಗಿಯುವುದರೊಳಗೆ ಮುಗಿದೇ ಹೋದವು.

ಶ್ರೀಮಣಿಯ ಅತ್ತಿಗೆ, ಈ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದವರಿಂದ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿದ್ದರು. ಜೊತೆಗೆ ಶ್ರೀಮಣಿಯಿಂದಲೂ ಕೆಲವು ವಿಷಯಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದರು.

ಬೆಳಿಗ್ಗೆ ಇಬ್ಬರೂ ಆಫೀಸಿಗೆ ಹೊರಟರೆ, ಅವರು ಮತ್ತೆ ಬರುತ್ತಿದ್ದುದು ಸಂಜೆಯೆ ! ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೂ ಶ್ರೀಮಣಿ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಏಕಾಂಗಿ! ಎಷ್ಟು ಹೊತ್ತು ತಾನೆ ಟಿವಿ ನೋಡಿಯಾಳು? ಆಗಾಗ್ಗೆ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬಂದು ಅಂಗಳದಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುತ್ತಿದ್ದಳು. ಆಗ ಅವಳಿಗರಿವಿಲ್ಲದಂತೆ ಅವಳ ಕಂಗಳು ಪಡ್ಡೆ ಹುಡುಗರ ಕಡೆಗೆ ಹರಿಯುತ್ತಿತ್ತು. ಇದನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಎದುರು ಮನೆಯಲ್ಲಿದ್ದ ಹುಡುಗ ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದ. ಮುಗುಳ್ನಗುತ್ತಿದ್ದ. ಇವಳೂ ಮರು ನಗೆ ಸೂಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ಕಣ್ಣುಗಳು ನೂರು ನೂರು ಸಂದೇಶಗಳನ್ನು ರವಾನಿಸುತ್ತಿದ್ದವು.

ಒಂದು ದಿವಸ ಶ್ರೀಮಣಿಯ ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಕರೆಂಟ್ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಅವಳ ನೆಚ್ಚಿನ ಧಾರಾವಾಹಿ ಇನ್ನೂ ಕೆಲವೇ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ಆರಂಭವಾಗಲಿತ್ತು. ಚಡಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದಳು. ಎದುರು ಮನೆಯಿಂದ ಬರುತ್ತಿದ್ದ ಟಿವಿ ಶಬ್ದ ಇವಳಿಗೆ ಕೇಳಿಸುತಿತ್ತು. ಅಂಗಳಕ್ಕೆ ಬಂದಳು. ಹುಡುಗನೂ ಬಂದ. ನಿಮ್ಮನೇಲಿ ಕರೆಂಟ್ ಇದೆಯಾ ಎಂದು ಕೇಳಿದಳು. ಇದೆ ಎಂದ. ಬಂದು ಟಿವಿ ನೋಡಿ ಪರವಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದು ಆಹ್ವಾನವನ್ನೂ ನೀಡಿದ. ಶ್ರೀಮಣಿಯು ಹೆಚ್ಚು ಹೇಳಿಸಿಕೊಳ್ಳದೆ ಮನೆಯ ಬಾಗಿಲನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡು ಎದುರು ಮನೆಗೆ ಹೋಗಿಬಿಟ್ಟಳು!

ಹೀಗೆ ಅವರ ಸಲಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಿತು.

ಹುಡುಗನು ವಿಸಿಆರ್‌ನಲ್ಲಿ ಅವಳ ಮೆಚ್ಚಿನ ಚಿತ್ರಗಳ ಕ್ಯಾಸೆಟ್ಟನ್ನು ತಂದು ತೋರಿಸಲಾರಂಭಿಸಿದ. ಶ್ರೀಮಣಿ ಈಗ ದಿನದ ಬಹುಭಾಗ ಅಲ್ಲೇ ಕಳೆಯಲಾರಂಭಿಸಿದಳು. ಎದುರು ಮನೆಯವರು ಅಷ್ಟಾಗಿ ಆಕ್ಷೇಪಿಸುತ್ತಿರಲಿಲ್ಲ. ಅವಳಿಗೆ ಅದು ಎರಡನೆಯ ಮನೆಯಾಗಿಬಿಟ್ಟಿತು.

ಒಂದು ದಿನ ಎದುರು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡವರು ಯಾರೂ ಇರಲಿಲ್ಲ. ಹುಡುಗನೊಬ್ಬನೆ!..... ಶ್ರೀಮಣಿ ಎಂದಿನಂತೆ ಬಂದಳು. ಯಾವ ಕ್ಯಾಸೆಟ್ ತಂದಿದ್ದೀಯ ಎಂದು ಕೇಳಿದಳು. ವಿಶೇಷ ಕ್ಯಾಸೆಟ್ ತಂದಿದ್ದೇನೆ. ಎಲ್ಲೂ ಸಿಗದಂತಹ ಕ್ಯಾಸೆಟ್. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಯಾರಲ್ಲೂ ಏನನ್ನೂ ಹೇಳಬಾರದು ಎಂದು ಅವಳಿಂದ ಭಾಷೆ ತೆಗೆದುಕೊಂಡನು. ಅವಳು ಹಿಂದೆ ಮುಂದೆ ಯೋಚಿಸದೆ ಅವನ ಅಂಗೈಮೇಲೆ ಅಂಗೈ ಹಾಕಿ ಭಾಷೆ ನೀಡಿದಳು.

ಅವನು 'ಬ್ಲೂಫಿಲಂ' ಕ್ಯಾಸೆಟ್ ಹಾಕಿದನು!

ಶ್ರೀಮಣಿ ನಿಂತಲ್ಲೇ ಬೆವೆತು ನೀರಾದಳು!

ನಿಜಕ್ಕೂ ಪ್ರಪಂಚ ಹೀಗಿದೆಯೆ?

ಹೀಗೆಲ್ಲಾ ಇರುತ್ತದೆಯೆ?

ಆರಂಭದ ಹೆದರಿಕೆ, ಭಯಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ಹೊತ್ತಿನಲ್ಲೇ ಮಾಯವಾಗಿ ಕುತೂಹಲ ಹುಟ್ಟಿತು. ಎಲ್ಲ ನೋಡಿದಳು.......

ಮುಂದಿನದು ?.....

ವಿವರಿಸಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ. ಕದ್ದು ತಿನ್ನುವ ಹಣ್ಣು ತುಂಬಾ ರುಚಿ. ಆದರೆ ಕೆಮ್ಮನ್ನು ಎಷ್ಟು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ತಾನೆ ಮುಚ್ಚಲು ಸಾಧ್ಯ? ತಾನು ಹೊರಗಾಗದಿರುವುದನ್ನು ಹೇಳಿಕೊಂಡು ಅತ್ತಳು ಶ್ರೀಮಣಿ. ಹೆದರಬೇಡ ನಾನಿಲ್ಲವೆ ! ನಾನು ಮದುವೆಯಾಗುತ್ತೇನೆ ನಿನ್ನ. ಚಿಂತೆ ಬೇಡ ಆದರೆ ನನ್ನ ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ ಮೊದಲು ಮುಗಿಯಬೇಕು. ಹಾಗಾಗಿ ಈ ಗರ್ಭವನ್ನು ತೆಗೆಸಲೇಬೇಕೆಂದ. ಶ್ರೀಮಣಿಗೂ ಹೌದೆನ್ನಿಸಿತು !

ಹುಡುಗ, ಶ್ರೀಮಣಿಯನ್ನು ನಾಟಿ ಔಷಧ ಕೊಡುವ ಅಜ್ಜಿಯ ಬಳಿಗೆ ಕರೆತಂದನು. ಅವನಂತಹ ಗೆಳೆಯನೊಬ್ಬ, ಈ ವಿಷಯಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಅನುಭವ ಹೊಂದಿದ್ದ ಮಹಾನುಭಾವ, ದಾರಿ ತೋರಿದ್ದನು !

ಅಜ್ಜಿ ಅದೇನನ್ನು ಹಾಕಿ ಗರ್ಭಕೋಶದೊಳಗೆ ತಿರುವಿದ್ದಳೋ ಅವಳಿಗೇ ಗೊತ್ತು. ಗರ್ಭವನ್ನು ತೆಗೆಯುವ ಅವಳ ಪ್ರಯತ್ನದಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಾಶಯಕ್ಕೆ ತೂತು ಬಿದ್ದಿತ್ತು. ಆದರೆ ಪಿಂಡ ಮಾತ್ರ ಅಲ್ಲೇ ಇತ್ತು.

ಸೋಂಕು ಗರ್ಭಾಶಯದಿಂದ ಇಡೀ ಉದರಕ್ಕೆ ಹರಡಿ, ಅವಳ ಜೀವವನ್ನೇ ಬಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿತ್ತು! □

## ಆಡಿನ ಹಾಲು ಆರೋಗ್ಯಕರ

ಆಡಿನ ಹಾಲು ಎಂದ ತಕ್ಷಣ ಮೂಗು ಸಿಂಡರಿಸದಿರಿ. ಯಾಕೆಂದರೆ ಆ ಹಾಲಿನ ವಾಸನೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಇಷ್ಟವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಆದರಲ್ಲಿ ಎಂಥಾ ಅದ್ಭುತ ಶಕ್ತಿ ಅಡಗಿದೆಯೆಂದರೆ, ಅದು ನಮ್ಮನ್ನು ಎಷ್ಟೋ ರೋಗಗಳಿಂದ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತರನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಮಾಹಿತಿಯನುಸಾರ, ಆಡಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಶೇಷ ವಿಧದ ಪ್ರೋಟಿನ್ ಇರುತ್ತದೆ. ಅದು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದಿಂದ ಬರುವ ರೋಗಗಳನ್ನು ತಡೆಯುತ್ತದೆ. ಆಡಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವ ಈ ಪ್ರೋಟಿನು 'ಲ್ಯಾಕ್ಟೋ ಪೆರಾಕ್ಸಿಡೇಜ' ನ್ನು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾದ ಕಾರಣದಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ರೋಗಗಳಾದ ಹೈಜಾ, ಟೈಫಾಯಿಡ್, ನಿಮೋನಿಯಾ, ಹೈಸ್ಟೋ, ಅತಿಸಾರ ಮತ್ತು ಫುಡ್ ಪಾಯ್ಸನಿಂಗ್‌ನ ವಿರುದ್ಧ ಹೋರಾಡುವ ಪ್ರಭಾವಶಾಲೀ ಅಸ್ತ್ರವೆಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಕೊಟ್ಟಯಂನಲ್ಲಿರುವ ಮಹಾತ್ಮಾಗಾಂಧಿ ವಿಶ್ವವಿದ್ಯಾಲಯದ ಸಂಶೋಧಕರು ಇದರ ವಿವರವನ್ನು ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನವನ್ನಾ ಆಧರಿಸಿ ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಅಲ್ಲದೆ, ಯಾವ ದುರ್ಬಲ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಔಷಧಿಗಳು ಪಚನವಾಗುವುದಿಲ್ಲವೋ, ಅಂಥವರ ಶರೀರದೊಳಗೆ ಔಷಧಿಯನ್ನು ತಲುಪಿಸಲು ವೈದ್ಯರು ಆಡಿನ ಶರೀರವನ್ನು ಔಷಧೀಯ ಮಾಧ್ಯಮ ಮಾಡಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಅದು ಹೇಗೆಂದರೆ, ವೈದ್ಯರು ಆಡಿನ ಮೇವಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಗಿಡಮೂಲಿಕೆ, ಭಸ್ಮಗಳನ್ನು ಬೆರೆಸಿ ತಿನ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. (ಅವನ್ನೇ ಆ ರೋಗಿಗೆ ತಿನ್ನಿಸಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ) ಮಾರನೆಯ ದಿನದಿಂದ ಆಡಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಆ ಔಷಧೀಯ ಗುಣಗಳು ಕಂಡುಬರತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಮತ್ತೆ ಅದೇ ಹಾಲನ್ನು ರೋಗಿಗೆ ಕುಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದರಿಂದ ಔಷಧಿಯೊಳಗಿನ ಕಠಿಣ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಸಹಿಸಲು ರೋಗಿಗೆ ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಡನ್ನು ಪುಕ್ಕಲು ಪ್ರಾಣಿಯೆಂದು ಕರೆದರೂ, ಔಷಧೀಯ ಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಬಿಸಿಯನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳುವಲ್ಲಿ ಮನುಷ್ಯನಿಗಿಂತ ಧೈರ್ಯಶಾಲಿಯೆಂದು ಹೇಳದೇ ವಿಧಿಯಿಲ್ಲ.

# 'ಫ್ಲೂರೋಸಿಸ್' - ಸದ್ದಿಲ್ಲದೆ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ತಲೆ ಎತ್ತುತ್ತಿರುವ ಭೂತ

ಸ.ಜ.ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

ಇಂದು ಫ್ಲೂರೋಸಿಸ್ ಶಬ್ದ ಅನೇಕರಿಗೆ ಹೊಸದು ಎನಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಪ್ರಸಾರ ಮಾಧ್ಯಮಗಳು ಜನರಿಗೆ ಈ ತೊಂದರೆಯ ಪರಿಚಯ ಮಾಡಿಸಿವೆ. ಇದೊಂದು ತೊಂದರೆ ಅಥವಾ ರೋಗ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ನಾವು ನಿತ್ಯ ಕುಡಿಯುವ ನೀರು. ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಹತ್ತಾರು ಲವಣಗಳು ಕರಗಿರುತ್ತವೆ. ಅಂಥವುಗಳಲ್ಲಿ ಫ್ಲೂರೈಡ್ ಲವಣಗಳೂ ಸೇರಿವೆ. ಇವುಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ೧.೫ ಪಿ.ಪಿ.ಎಮ್. ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಇದ್ದರೆ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಹಲ್ಲು ಗಟ್ಟಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಬೇಗನೆ ಹುಳುಕು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಕಾರಣವೇ ಕೆಲವು ಹಲ್ಲುಜ್ಜುವ ಪೇಸ್ಟ್‌ಗಳು ಫ್ಲೂರೈಡ್ ಕೂಡಿಸಿರುವವೆಂದು ಪ್ರಚಾರ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಈ ಪ್ರಮಾಣ ಜಾಸ್ತಿ ಆದರೆ ಹೆಚ್ಚಿನ ಫ್ಲೂರೈಡ್ ಲವಣಗಳು ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಅಂಗಾಂಶಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರುತ್ತವೆ. ಆಗ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳು ಕಾಣತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಈ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮಗಳ ರೋಗದ ಹೆಸರೇ 'ಫ್ಲೂರೋಸಿಸ್', ಫ್ಲೂರೈಡ್ ಲವಣಗಳು ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಇವೆ. ಮಳೆಯ ನೀರು ಹಳ್ಳ, ಹೊಳೆ, ಕೆರೆಗಳಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ಅವು ಫ್ಲೂರೈಡ್ ಲವಣಗಳನ್ನು ಪಡೆದಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಈ ನೀರು ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಇಂಗುವಾಗ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿರುವ ಲವಣಗಳು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಕರಗುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ಅಂತರ್ಜಲವು ಕೊಳವೆ ಭಾವಿ - ಸೇದುವ ಭಾವಿಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಈ ಜಾಸ್ತಿ ಫ್ಲೂರೈಡ್ ಲವಣಗಳಿರುವ ನೀರನ್ನು ಸೇವಿಸುವ ಮಾನವರು, ಪ್ರಾಣಿಗಳು ಹಾಗು ಪಕ್ಷಿಗಳು ಫ್ಲೂರೋಸಿಸ್ ದಿಂದ ಬಳಲುವರು. ಇಂಥ ನೀರಿನಿಂದ ಬೆಳೆದ ಬೆಳೆ, ಕಾಳುಗಳಲ್ಲಿ ಫ್ಲೂರೈಡ್ ಪದಾರ್ಥ ಹೆಚ್ಚಿಗಿರುತ್ತದೆ.

### ಮಾನವರಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ತೊಂದರೆಗಳು :

ಫ್ಲೂರೈಡ್ ಲವಣ ಜಾಸ್ತಿ ಇರುವ ನೀರು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ಮೊದಲ ತೊಂದರೆಯೆಂದರೆ ಸ್ನಾಯುಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ತೋರುತ್ತದೆ. ಚಟುವಟಿಕೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ. ಹಸಿವು ಕುಂದುತ್ತದೆ.

ಎರಡನೆಯ ಹಂತವೆಂದರೆ ರಕ್ತ ಸೇರಿದ ಈ ಲವಣಗಳು ಎಲುವುಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಖರಗೊಳ್ಳ ತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಎಲ್ಲ ಎಲುವುಗಳಲ್ಲಿ ಇವು ಶೇಖರಗೊಂಡರೂ ಕಣ್ಣಿಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಕಾಣುವ ಹಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗ ಪ್ರಕಟಗೊಳ್ಳುವುದು. ಮಕ್ಕಳ ಹಲ್ಲುಗಳಲ್ಲಿ ಲವಣ ಶೇಖರಗೊಂಡಾಗ ಹಲ್ಲುಗಳ ಮೇಲೆ ಹಳದಿ, ಕಂದು ಬಣ್ಣದ ಚುಕ್ಕೆ ಹಾಗು ಅಡ್ಡ ಗೆರೆಗಳು ಕಾಣ ತೊಡಗುತ್ತವೆ. ಹಲ್ಲನ್ನು ಎಷ್ಟು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಉಜ್ಜಿದರೂ ಅವು ಕಂದು ಬಣ್ಣದವಾಗಿ ಹೊಲಸು ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಇಂಥ ಹಲ್ಲುಗಳು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿರದೇ ಚಕ್ಕೆ ಹಾರುತ್ತವೆ. ಅಂಚುಗಳು ಮುರಿದು ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಮುರಿದ ಹಲ್ಲುಗಳು ಹುಳುಕು ಹಿಡಿಯುತ್ತವೆ. ದೇಹದ ಉಳಿದ ಎಲುವುಗಳು ದಪ್ಪಗಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತವೆ. ಅವು ಸಹ ಟೊಳ್ಳು ಎಲುವುಗಳಾಗಿ ಮುರಿಯುವುದು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ.

ಇನ್ನು ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿಯ ಎಲುವುಗಳು ಹಲವಾರು ಗಂಟುಗಳನ್ನು ಪಡೆದು ಬೆಳೆಯುವುದರಿಂದ ಸಂದುಗಳಲ್ಲಿ ಚಲನೆ ತೊಡಕುಗೊಳ್ಳುವುದು. ಸಂದುಗಳ ಸುತ್ತಲಿರುವ ಅಂಗಾಂಶದಲ್ಲಿ ಲವಣ ಸೇರಿ, ಅವು ಬಿಗಿಯಾಗಿ, ಚಲನೆಯೇ ನಿಂತು ಹೋಗುವುದು. ಆಗ ಕುತ್ತಿಗೆ, ಬೆನ್ನುಗಳು ಚಲನೆ ರಹಿತವಾಗಿ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಲ್ಲಿನ ಮೂರ್ತಿಯಂತೆ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಹೊರಳಾಡಲು, ತಲೆ ಎತ್ತಲು, ನಡ ಮಣಿಸಲು ಅಸಾಧ್ಯವಾಗುವುದು.

ಮಾನವರಲ್ಲಿ ಕಂಡ ದುರ್ಗತಿಯು ಆ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯುವ ದನಕರು, ಪಕ್ಷಿ, ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲೂ ಕಾಣುತ್ತದೆ.

ಗುಲ್ಬರ್ಗಾ ಜಿಲ್ಲೆಯಲ್ಲಿ ಈ ತೊಂದರೆ ಎಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಇರಬಹುದು ಎಂಬುದನ್ನು ಅಂದಾಜಿಸಲು ೧೯೯೧ರಲ್ಲಿ ಜಿಲ್ಲೆಯ ಹಲವಾರು ತಾಲ್ಲೂಕುಗಳ ನೀರು ತರಿಸಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರು. ಯಾದಗೀರಿ ತಾಲ್ಲೂಕಿನಲ್ಲಿ ೧೯೯೧ರಲ್ಲಿ ಫ್ಲೂರೈಡ್ ಲವಣಗಳು ನೀರಿನಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ಕಡೆ ಕಂಡರೂ ಪ್ರಮಾಣ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಇತ್ತು. ಇಂದು ಪ್ರತಿ ಶತ ೨೦ ರಷ್ಟು ಭಾವಿಗಳು ತೋರಿಸುತ್ತಿವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಫ್ಲೂರೈಡ್ ಲವಣಗಳ ಪ್ರಮಾಣ ೨ರಿಂದ ೮ ಪಿಪಿಎಮ್‌ಗೆ ತಲುಪಿದೆ. ಸೇಡಮ್ ತಾಲ್ಲೂಕು ಇಂದು ಪ್ರತಿಶತ ೫೦ ರಷ್ಟು

> ಫ್ಲೂರೋಸಿಸ್ ತೊಂದರೆ ಇಡೀ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಇದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪಂಜಾಬ್, ರಾಜಸ್ಥಾನ, ಆಂಧ್ರಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು. ಕರ್ನಾಟಕದಲ್ಲಿ ಇದರ ಉಪಟಳ ಹೆಚ್ಚಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಮುಂಡರಗಿ, ಕೊಪ್ಪಳ, ಕೋಲಾರ ತಾಲೂಕುಗಳಲ್ಲಿ ಫ್ಲೂರೋಸಿಸ್ ತೊಂದರೆ ಕಾಣುತ್ತಲಿದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಅಲ್ಲೊಂದು ಕಡೆ ಇಲ್ಲೊಂದು ಕಡೆ ಅಷ್ಟಿಷ್ಟು ಕಾಣುತ್ತವೆ.

ಊರುಗಳಲ್ಲಿ ಫ್ಲೂರೋಸಿಸ್ ತೋರಿಸುತ್ತಿದೆ. ಅದೇ ತಾಲ್ಲೂಕು ೧೯೯೧ರಲ್ಲಿ ಫ್ಲೂರೋಸಿಸ್ ದಿಂದ ಮುಕ್ತವಾಗಿತ್ತು. ಹೀಗೆ ಗುಲ್ಬರ್ಗಾ ತಾಲ್ಲೂಕಿನಲ್ಲಿ, ಚಿತಾಪುರ ತಾಲ್ಲೂಕಿನಲ್ಲಿ, ಶಹಾಪೂರ ತಾಲ್ಲೂಕಿನಲ್ಲಿ ಈಗ ರೋಗ ಸ್ವಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಲಿದೆ.

### ಪ್ರತಿಬಂಧಕ ಉಪಾಯಗಳು :

☞ ಇಂಥ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿದರೂ ಹಾಲು ಹೈನು ಜಾಸ್ತಿ ಉಣ್ಣುವವರಿಗೆ ಫ್ಲೂರೋಸಿಸ್ ಕಡಿಮೆ.

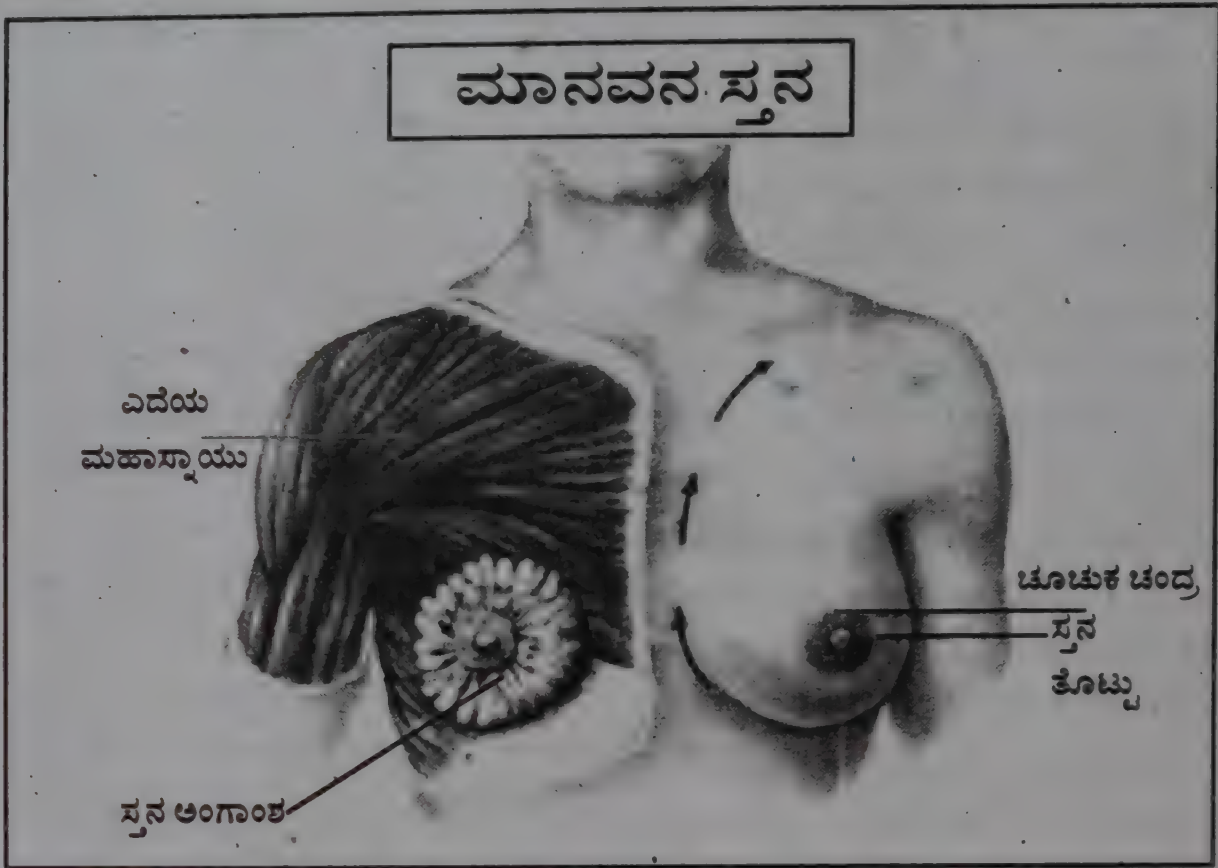
☞ ಹುಣಸಿ ಹುಳಿ ಹಾಕಿ ಸಾರು ಮಾಡಿ ಉಣ್ಣುವವರಲ್ಲಿ, ಟೋಮ್ಯಾಟೋ ಬಳಸಿ ಸಾರು ಮಾಡಿ ಉಣ್ಣುವವರಿಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ.

☞ ಸಾಧ್ಯವಾದ ಮಟ್ಟಿಗೆ ಈ ಊರಲ್ಲಿಯ ಜನರು ಅಂಥ ಭಾವಿಗಳ ನೀರು ಕುಡಿಯಬಾರದು.

ಒಂದು ಸಲ ಈ ತೊಂದರೆ ಕಂಡರೆ ಅದನ್ನು ಗುಣಪಡಿಸುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ. ❑

# ನಿಮ್ಮ ಸ್ತನಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆಷ್ಟು ಗೊತ್ತು ?

ನಚಿಕೇತ




೧. ಸ್ತನವೆಂದರೆ, ಅದೊಂದು
- ಎ. ರೂಪಾಂತರ ಹೊಂದಿದಸ್ನಾಯು
- ಬಿ. ರೂಪಾಂತರ ಹೊಂದಿದ ಕೊಬ್ಬು
- ಸಿ. ರೂಪಾಂತರ ಹೊಂದಿದ ಚರ್ಮ
- ಡಿ. ರೂಪಾಂತರ ಹೊಂದಿದ ಬೆವರುಗ್ರಂಥಿ

೨. ಸ್ತನದ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಕೆಲಸವೆಂದರೆ,
- ಎ. ಪುರುಷರಲ್ಲಿ ಕಾಮೋತ್ತೇಜನ ಮೂಡಿಸುವುದು.
- ಬಿ. ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹಾಲನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವುದು.
- ಸಿ. ಸ್ತ್ರೀಯರಿಗೆ ಸುಂದರ ರೂಪವನ್ನು ನೀಡುವುದು.
- ಡಿ. ಇವೆಲ್ಲವೂ ನಿಜ

೩. ಒಂದು ಪ್ರಾಣಿ ಹೆರುವ ಮರಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಸ್ತನಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ದ್ವಿಗುಣಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯರು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಒಂದು ಸಲ ಒಂದೇ ಮಗುವನ್ನು ಹೆರುವುದರಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿ ಎರಡೇ ಸ್ತನಗಳಿವೆ.
- ಎ. ಸರಿ
- ಬಿ. ತಪ್ಪು

೪. ಮಗುವು ಹುಟ್ಟಿದಾಗ, ಅದು ಗಂಡೇ ಇರಲಿ ಹೆಣ್ಣೇ ಇರಲಿ, ಮೊದಲ ೨ - ೩ ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಹಾಲನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ.
- ಎ. ಸರಿ
- ಬಿ. ತಪ್ಪು

೫. ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಸ್ತನಗಳು ಬೆಳವಣಿಗೆ ತೋರದೆ ಸುಪ್ತವಾಗಿರುತ್ತವೆ ?
- ಎ. ೧೦ ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ
- ಬಿ. ೧೨ ವರ್ಷಗಳವರೆಗೆ
- ಸಿ. ಋತುಮತಿಯಾಗುವವರೆಗೆ
- ಡಿ. ಮೊದಲ ಸಂಭೋಗ ನಡೆಯುವವರೆಗೆ

೬. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎರಡೂ ಸ್ತನಗಳ ಗಾತ್ರ ಒಂದೇ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಯಾವ ಕಡೆಯ ಸ್ತನ ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಾತ್ರವನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತದೆ ?
- ಎ. ಎಡಗಡೆಯದು
- ಬಿ. ಬಲಗಡೆಯದು

೭. ಸ್ತನದ ತೊಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಎಷ್ಟು ರಂಧ್ರಗಳಿರುತ್ತವೆ?
- ಎ. ಒಂದು
- ಬಿ. ಹಲವು
- ಸಿ. ವಯಸ್ಸಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಸಂಖ್ಯೆ ಬದಲಾಗುತ್ತವೆ.
- ಡಿ. ರಂಧ್ರಗಳು ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

೮. ಸ್ತನ ತೊಟ್ಟಿನ ಸುತ್ತಲು ಕಪ್ಪಾದ ದುಂಡನೆಯ ಭಾಗವಿದೆ. ಈ ಚೂಚುಕ ಚಂದ್ರ (ಏರಿಯೋಲ) ಏಕಿದೆ ?
- ಎ. ಸೌಂದರ್ಯ ವರ್ಧಿಸಲು
- ಬಿ. ಲೈಂಗಿಕ ಪ್ರಚೋದನೆಗಾಗಿ
- ಸಿ. ತೈಲವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಿ, ತೊಟ್ಟು ಬಿರುಕು ಬಿಡದಿರಲು
- ಡಿ. ತೊಟ್ಟನ್ನು ಎಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಬಾಯೊಳಗಿಟ್ಟುಕೊಂಡು ಚೀಪಬೇಕೆಂದು ಮಗುವಿಗೆ ತಿಳಿಯಲು

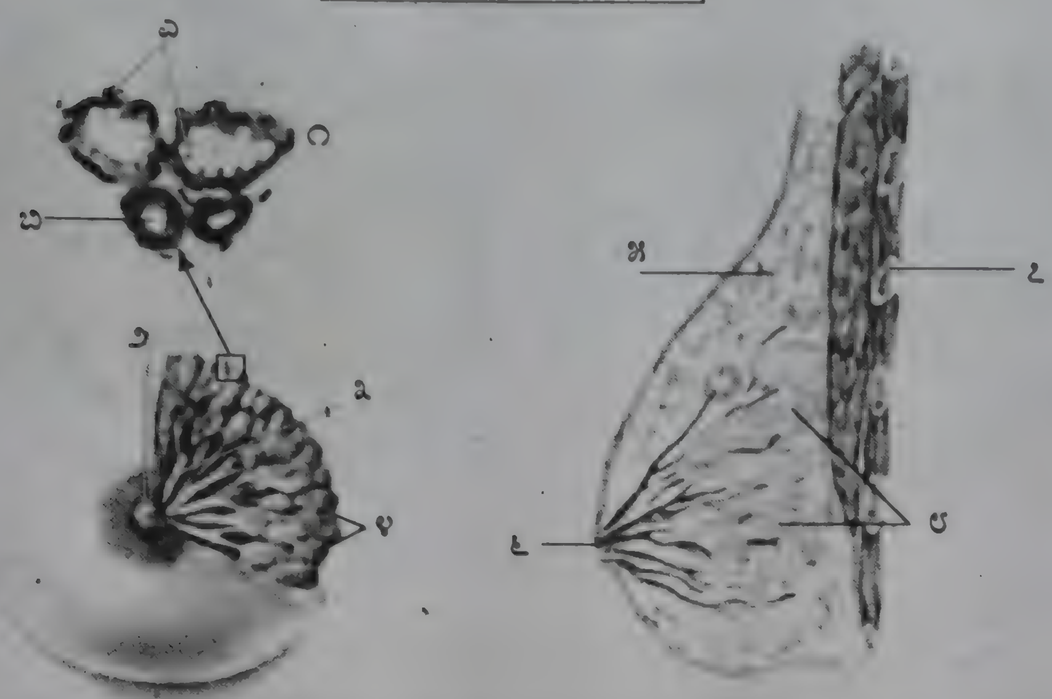
೯. ಸ್ತನ ರಚನೆಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನವಾಗಿರುವ ಭಾಗ ಯಾವುದು ?
- ಎ. ಕೊಬ್ಬು
- ಬಿ. ಸ್ನಾಯು
- ಸಿ. ಹಾಲನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಗ್ರಂಥಿ
- ಡಿ. ರಕ್ತ

೧೦. ಸ್ತನವು ಯಾವ ಮಂಡಲದ ಅಧೀನದಲ್ಲಿದೆ?
- ಎ. ನರಮಂಡಲ
- ಬಿ. ಹಾರ್ಮೋನು ಮಂಡಲ
- ಸಿ. ರಕ್ತಪರಿಚಲನಾ ಮಂಡಲ
- ಡಿ. ದುಗ್ಧ ಪರಿಚಲನಾ ಮಂಡಲ

೧೧. ಈ ಕೆಳಗಿನವನ್ನು ಹೊಂದಿಸಿ ಬರೆಯಿರಿ

ಎ. ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಹಾಲನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತದೆ.

## ಸ್ತನದ ರಚನೆ




೧. ಹಾಲೆ
ಎ = ನಾಳ, ಬಿ = ನಾಳದಲ್ಲಿರುವ ರಂಧ್ರ

೨. ಸ್ತನ ತೊಟ್ಟು

೩. ಆಂಪುಲ್ಲ (ಕ್ಷೀರಾಗಾರ)

೪. ಹಾಲೆಗಳು

೫. ಕೊಬ್ಬಿನ ಅಂಗಾಂಶ

೬. ನಾಳಗಳು

೭. ಪಕ್ಕೆಲುಬು

೮. ಹಾಲೆಗಳು

ಬಿ. ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟರಾನ್ ಹಾಲಿನ ಗ್ರಂಥಿಗಳನ್ನು ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ

ಸಿ. ಪ್ರೊಲ್ಯಾಕ್ಟಿನ್ ಕ್ಷೀರನಾಳ ವ್ಯೂಹವನ್ನು ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ

**೧೨. ಸ್ತನಗಳು ಹಾಲನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತವೆ ನಿಜ. ಆದರೆ ಸ್ತನಗಳೊಳಗೆ ಹಾಲು ಎಲ್ಲಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ?**

ಎ. ತಾಯಿ ಕುಡಿಯುವ ಹಾಲಿನಿಂದ

ಬಿ. ತಾಯಿ ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರದಿಂದ

ಸಿ. ತಾಯಿಯ ರಕ್ತದಿಂದ

ಡಿ. ತಾಯಿಯ ಮಿದುಳಿನಿಂದ

**೧೩. ಸ್ತನಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಯಾವಾಗ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ?**

ಎ. ಋತುಮತಿಯಾದಾಗ

ಬಿ. ಸಂಭೋಗದಲ್ಲಿ ಮೊದಲ ಬಾರಿ ತೊಡಗಿದಾಗ

ಸಿ. ಮೊದಲ ಬಾರಿ ಹಾಲುಣಿಸಿದಾಗ

ಡಿ. ೫೦ ವರ್ಷಗಳಾದಾಗ

**೧೪. ಗರ್ಭವತಿಯ ಸ್ತನಗಳಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಯಾವ ಹೇಳಿಕೆಗಳು ಸರಿ?**

ಎ. ಸ್ತನದ ಭಾರ ದುಪ್ಪಟ್ಟಾಗುತ್ತದೆ.

ಬಿ. ಸ್ತನದ ಮೇಲೆ ನೀಲಿ ಗೆರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

ಸಿ. ಚೂಚುಕ ಚಂದ್ರ ಕಪ್ಪಾಗುತ್ತದೆ.

ಡಿ. ರಕ್ತ ಪರಿಚಲನೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

ಇ. ಈ ಎಲ್ಲವೂ ಸರಿ

ಎಫ್. ಈ ಎಲ್ಲವೂ ತಪ್ಪು

**೧೫. ಮಗುವಿಗೆ ಹಾಲುಣಿಸುವುದರಿಂದ ಸ್ತನದ ಆಕಾರ ಕೆಡುತ್ತದೆ.**

ಎ. ಸರಿ

ಬಿ. ತಪ್ಪು

**೧೬. ಸ್ತನ್ಯಪಾನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಹಾಗೆ, ಈ ಕೆಳಗಿನ ಹೇಳಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಯಾವುವು ಸರಿಯಾಗಿವೆ?**

ಎ. ಮಗುವಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಹೊಟ್ಟೆ ತುಂಬುತ್ತದೆ.

ಬಿ. ತಾಯಿಯ ಗರ್ಭಕೋಶ ಸಂಕುಚಗೊಳ್ಳಲು ಸಹಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

ಸಿ. ಗರ್ಭಾಶಯದೊಳಗೆ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಹೆಚ್ಚದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟುತ್ತದೆ.

ಡಿ. ತಾಯಿ - ಮಗುವಿನ ಬಾಂಧವ್ಯವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಸೆಯುತ್ತದೆ.

**೧೭. ತಾಯಿಯು ಸ್ತನ್ಯಪಾನವನ್ನು ಮಗುವಿಗೆ ಎಷ್ಟು ದಿನಗಳವರೆಗೆ ಮಾಡಿಸಬಹುದು?**

ಎ. ೬ ತಿಂಗಳು

ಬಿ. ೧ ವರ್ಷ

ಸಿ. ೨ ವರ್ಷ

ಡಿ. ಎಲ್ಲಿಯವರಗೆ ಸಾಧ್ಯವೋ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ

**೧೮. ತಾಯಿಯ ಸ್ತನಗಳಿಂದ ಪ್ರತಿದಿನ ಸುಮಾರು ಎಷ್ಟು ಹಾಲು ಹರಿಯುತ್ತದೆ?**

ಎ. ೧/೨ ದಿಂದ ೧ ೧/೨ ಲೀಟರ್

ಬಿ. ೧ ರಿಂದ ೨ ಲೀಟರ್

ಸಿ. ೨ ರಿಂದ ೪ ಲೀಟರ್

ಡಿ. ೪ ಲೀಟರ್ ಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು

**೧೯. ಸ್ತ್ರೀಯರ ದೇಹದ ವಿವಿಧ ಅಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ತನಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತವೆ.**

ಎ. ಸರಿ

ಬಿ. ತಪ್ಪು

**೨೦. ಸ್ತನದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಗಂಟುಗಳಲ್ಲಿ**

ಎ. ಎಲ್ಲಾ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಂಟುಗಳು

ಬಿ. ೧/೨ ದಷ್ಟು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಂಟುಗಳು

ಸಿ. ೧/೩ ದಷ್ಟು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಂಟುಗಳು

ಡಿ. ೧/೧೦ ದಷ್ಟು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಗಂಟುಗಳು

**೨೧. ಸ್ವಸ್ತನ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಸೂಕ್ತ ಸಮಯ ಯಾವುದು?**

ಎ. ಯಾವಾಗ ಬೇಕಾದರೂ ನಡೆಸಬಹುದು.

ಬಿ. ರಾತ್ರಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆಸಬಹುದು

ಸಿ. ಮಾಸಿಕದ ನಂತರ ನಡೆಸಬಹುದು

ಡಿ. ಮಾಸಿಕದ ಮೊದಲು ನಡೆಸಬಹುದು

**೨೨. ಸ್ತನ ಚಿತ್ರಿಕೆಯಿಂದ, ಸ್ತನದ ಗಂಟುಗಳನ್ನು ಆರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು. ಸ್ತನ ಚಿತ್ರಿಕೆ (ಮ್ಯಾಮೋಗ್ರಾಂ) ಎಂದರೆ**

# ಗರ್ಭವತಿ - ಬಾಣಂತಿಯರ ಸ್ತನಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುವ ಬದಲಾವಣೆಗಳು



ಎಡ ಚಿತ್ರ : ಗರ್ಭವತಿಯಾಗುವ ಮೊದಲಿನ ರೂಪ

ಮಧ್ಯ ಚಿತ್ರ : ಆರು ತಿಂಗಳ ಗರ್ಭವತಿಯ ಸ್ತನ. ಸ್ತನದ ಮೇಲಿರುವ ನೀಲಿ ಸಿರೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ

ಬಲಚಿತ್ರ : ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಿಯಸ್ತನ. ತೊಟ್ಟು, ಚೂಚುಕ ಚಂದ್ರಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ. ಚೂಚುಕ ಚಂದ್ರದ ಮೇಲಿರುವ ಮಾಂಟಗೋಮರಿ ಗುಬುಟುಗಳನ್ನು ನೋಡಿ

ಏನು ?

ಎ. ಅದೊಂದು ಸ್ತನಗಳ ಎಕ್ಸ್-ರೇ ಚಿತ್ರ

ಬಿ. ಅದೊಂದು ಸ್ತನಗಳ ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ಚಿತ್ರ

ಸಿ. ಅದೊಂದು ಸ್ತನಗಳ ವಿಶೇಷ ಎಕ್ಸ್-ರೇ ಚಿತ್ರ

ಡಿ. ಅದೊಂದು ಸ್ತನಗಳ ವಿಶೇಷ ಅಲ್ಟ್ರಾಸೌಂಡ್ ಚಿತ್ರ

೨೩. ಈ ಕೆಳಗಿನ ಲಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ಯಾವ ಯಾವ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸೂಚಿಸುತ್ತವೆ ?

ಎ. ತೊಟ್ಟಿನಿಂದ ಅಸಹಜ ಸ್ರಾವ

ಬಿ. ತಿರುಚಿಕೊಂಡ ತೊಟ್ಟು

ಸಿ. ಮುದುಡಿಕೊಂಡ ತೊಟ್ಟು

ಡಿ. ಜೋತುಬಿದ್ದ ಸ್ತನ ತೊಟ್ಟು

೨೪. ಗಂಡಸರ ಸ್ತನಗಳಿಗೂ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಬರಬಹುದು

ಎ. ಸರಿ

ಬಿ. ತಪ್ಪು

೨೫. ಗಂಡಸರ ಸ್ತನಗಳು ದೊಡ್ಡದಾದರೆ ಅದು ರೋಗವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ

ಎ. ಸರಿ

ಬಿ. ತಪ್ಪು

೨೬. ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಾಶಪಡಿಸಲು ಯಾವಾಗಲೂ ಇಡೀ ಸ್ತನವನ್ನು ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಎ. ಸರಿ

ಬಿ. ತಪ್ಪು

೨೭. ಒಂದು ಸ್ತನವು ಛೇದಿಸಿ ತೆಗೆದ ಮೇಲೆ, ಅದರ ಸ್ಥಾನದಲ್ಲಿ ಕೃತಕ ಸ್ತನವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಬಹುದು

ಎ. ಸರಿ

ಬಿ. ತಪ್ಪು

೨೮. ಓರ್ವ ಕನ್ಯೆಯ ಸ್ತನಗಳು ಬಿಗಿಯಾಗಿರದೆ, ಮೃದುವಾಗಿದ್ದು ಜೋಲುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದು ಆಕೆ ಪರಪುರುಷನ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದಿರುವುದನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಎ. ಸರಿ

ಬಿ. ತಪ್ಪು

೨೯. ಸ್ತ್ರೀಯ ಸ್ತನಗಳು ದೊಡ್ಡವಿದ್ದಷ್ಟೂ ಹೆಚ್ಚು ಸುಖವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತವೆ.

ಎ. ಸರಿ

ಬಿ. ತಪ್ಪು

೩೦. ಚಿಕ್ಕ ಸ್ತನಗಳನ್ನು ದೊಡ್ಡವನ್ನಾಗಿ, ದೊಡ್ಡ ಸ್ತನಗಳನ್ನು ಚಿಕ್ಕದಾಗಿ ಸುರೂಪಿಕಾ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ (ಪ್ಲಾಸ್ಟಿಕ್ ಸರ್ಜರಿ) ಮಾಡಬಹುದು.

ಎ. ಸರಿ

ಬಿ. ತಪ್ಪು

## ಉತ್ತರಗಳು :

೧. ಡಿ : ಸ್ತನವು ರೂಪಾಂತರ ಹೊಂದಿದ ಬೆವರು ಗ್ರಂಥಿ.. ಒಂದೊಂದು ಬೆವರು ಗ್ರಂಥಿಯು ಹೇಗೆ ಬೆವರನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಬಲ್ಲುದೋ ಹಾಗೆ ಸ್ತನದಲ್ಲಿರುವ ಒಂದೊಂದು ಕ್ಷೀರಗ್ರಂಥಿ ಹಾಲನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಬಲ್ಲುದು.

೨. ಬಿ : ಸ್ತನದ ಪ್ರಾಥಮಿಕ ಕೆಲಸ, ಶಿಶುಗಳಿಗೆ ಅಗತ್ಯವಾದ ಹಾಲನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವುದು. ಉಳಿದವೆಲ್ಲ ದ್ವಿತೀಯಕ ಕೆಲಸಗಳು.

೩. ಎ :

೪. ಎ : ಮೊದಲ ೨ - ೩ ದಿನಗಳವರೆಗೆ, ಗಂಡು ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳ ತೊಟ್ಟಿನಿಂದ ಹಾಲು ಒಸರುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಮಗುವಿನ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹರಿಯುತ್ತಿರುವ ತಾಯಿಯ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳು. ಇದೊಂದು ಸಹಜ ಲಕ್ಷಣ. ಈ ಬಗ್ಗೆ ಹೆದರಬೇಕಾದ ಅಗತ್ಯವಿಲ್ಲ.

೫. ಸಿ : ಋತುಮತಿಯಾದಾಗ, ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವಿನ ಅಂಡಾಶಯಗಳು ಈಸ್ಟ್ರೋಜನ್ ಮತ್ತು ಪ್ರೊಜೆಸ್ಟರಾನ್ ಎಂಬ ಹಾರ್ಮೋನುಗಳನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ಈ

ಎರಡೂ ಸ್ತನಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಉತ್ತೇಜಿಸುತ್ತವೆ.

೬.ಎ : ಬಲ ಸ್ತನಕ್ಕಿಂತ ಎಡಸ್ತನ ಸ್ವಲ್ಪ ದೊಡ್ಡದಿರುತ್ತದೆ. ಇದು ಸಹಜ. ಹಾಗೆಯೇ ಬಲಗೈಗಿಂತ ಎಡಗೈ ಸ್ವಲ್ಪ ಉದ್ದವಿರುತ್ತದೆ. ಬಲಪಾದಕ್ಕಿಂತ ಎಡಪಾದ ಸ್ವಲ್ಪ ದೊಡ್ಡದಿರುತ್ತದೆ. ಇವೆಲ್ಲ ಸಹಜ.

೭. ಬಿ : ಸ್ತನದ ತೊಟ್ಟನ್ನು ಭೂತಕನ್ನಡಿಯಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ನೋಡಿ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ೧೦-೧೭ ರಂಧ್ರಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಒಂದೊಂದು ರಂಧ್ರ, ಒಂದೊಂದು ಹಾಲೆಯಿಂದ ಬಂದಿರುತ್ತವೆ.

೮. ಸಿ : ಚೂಚುಕ ಚಂದ್ರವನ್ನು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ಗಮನಿಸಿ ನೋಡಿ. ಅದರ ಮೇಲೆ 'ಮಾಂಟಗೋಮರಿ ಗುಬುಟು'ಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಇವು ವಿಶೇಷ ತೈಲವನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸಿ, ತೊಟ್ಟು ಬಿರುಕು ಬಿಡದಂತೆ ಕಾಪಾಡುತ್ತದೆ. ಇವು ಗರ್ಭವತಿಯರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತವೆ.

೯. ಎ : ಸ್ತನಗಳ ಆಕಾರ, ಮೃದುತ್ವ ಬೆಚ್ಚನೆಯ ಸ್ಪರ್ಶಾನುಭವಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಕೊಬ್ಬು. ಸ್ತನಗಳ ಗಾತ್ರವನ್ನು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೊಬ್ಬಿನ ಪ್ರಮಾಣ ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ದೊಡ್ಡ ಸ್ತನಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವವಳು ಅಧಿಕ ಹಾಲನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತಾಳೆ ಎಂದು ಹೇಳಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

೧೦. ಬಿ :

೧೧. : ಎ = ಸಿ, ಬಿ = ಬಿ, ಸಿ = ಎ

೧೨. ಸಿ : ತಾಯಿಯು ಸೇವಿಸುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳೆಲ್ಲ ಜೀರ್ಣವಾಗಿ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಬೆರೆಯುತ್ತವೆ. ರಕ್ತದಲ್ಲಿರುವ ಗ್ಲೂಕೋಸ್, ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲ ಹಾಗೂ ಕೊಬ್ಬಿನಂಶವನ್ನು ಕ್ಷೀರೋತ್ಪಾದಕ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಹೀರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಗ್ರಂಥಿಗಳಲ್ಲಿರುವ ವಿಶೇಷ ಕಿಣ್ವಗಳು (ಎಂಜೈಮ್ಸ್) ಈ ರಾಸಯನಿಕ ವಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹಾಲನ್ನಾಗಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ.

೧೩. ಸಿ :

೧೪. ಇ :

೧೫. ಬಿ : ಸ್ತನದ ಆಕಾರ ಖಂಡಿತ ಕೆಡುವುದಿಲ್ಲ. ಬದಲಾಗಿ ಹೆಚ್ಚುವರಿ ಕೊಬ್ಬು ಬಳಕೆಯಾಗಿ ಸ್ತನಗಳಿಗೆ ಸುಂದರ ಆಕಾರ ಬರುತ್ತದೆ.

೧೬. ಬಿ, ಸಿ, ಡಿ:

೧೭. ಸಿ : ತಾಯಿಯು ಮಗುವಿಗೆ ೪ ತಿಂಗಳಾಗುವವರೆಗೆ ಬರೀ ಹಾಲನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕುಡಿಸಬೇಕು. ಅನಂತರ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಗಟ್ಟಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು. ಮಗುವಿಗೆ ೧ ವರ್ಷವಾಗುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡವರು ಸೇವಿಸುವ ಎಲ್ಲಾ ಆಹಾರಗಳನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಿರಬೇಕು. ತಾಯಿ ಹಾಲನ್ನು ೨ ವರ್ಷಗಳಾಗುವವರಿಗೂ ಕುಡಿಸಬಹುದು.

೧೮. ಎ : ಮಗು ಹುಟ್ಟಿದ ಕೂಡಲೇ ತಾಯಿಯಾದವಳು ತನ್ನ ಎರಡೂ ಸ್ತನಗಳಿಂದ ದಿನವೊಂದಕ್ಕೆ ಅರ್ಧ ಲೀಟರ್ ಹಾಲನ್ನು ಉತ್ಪಾದಿಸುತ್ತಾಳೆ. ನಂತರದ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಆಕೆ ೧ ೧/೨ ಲೀಟರ್‌ವರೆಗೆ ಹಾಲನ್ನು ಹರಿಸಬಲ್ಲಳು.

೧೯. ಎ : ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ೧೦೦,೦೦೦ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ೨೦ ಜನರು ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅಮೆರಿಕದಲ್ಲಿ ೭೧, ಸ್ವಿಜರ್‌ಲ್ಯಾಂಡಿನಲ್ಲಿ ೭೦, ಇಸ್ರೇಲ್‌ನಲ್ಲಿ ೫೫ ಮಹಿಳೆಯರು ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

೨೦. ಸಿ : ಸ್ತನದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಗಂಟುಗಳೆಲ್ಲ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್‌ಗಳಲ್ಲ. ಭಾರತೀಯ ಮಹಿಳೆಯರಿಲ್ಲ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ೪೨ ವರ್ಷಗಳ ಆಸುಪಾಸಿನಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

೨೧. ಸಿ : ಮಾಸಿಕ ನಿಂತ ನಂತರದ ೨-೩ನೆಯ ದಿನದಂದು ಸ್ವಸ್ತನ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸಬಹುದು.

೨೨. ಸಿ : ಇದೊಂದು ಅಪಾಯರಹಿತ ಅತ್ಯುಪಯುಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ. ೪೦ ವರ್ಷಗಳಾಗಿರುವ ಮಹಿಳೆಯರು ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಗಾಗುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

೨೩. ಎ : ಎ, ಬಿ, ಸಿ

೨೪. ಎ : ತುಂಬಾ ಗಂಡಸರಿಗೆ ಈ ಮಾಹಿತಿ ತಿಳಿಯದು. ಗಂಡಸರ ಸ್ತನದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ವಿವಿಧ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ಆಗಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ೧:೩೦ರಷ್ಟಿರುತ್ತದೆ.

೨೫. ಎ : ಸರಿ. ಹುಡುಗರ, ವಯಸ್ಕರ ಸ್ತನಗಳು ದೊಡ್ಡದಾದರೆ ಅದು ಹಾರ್ಮೋನು ಅಸಹಜ ತೋಲನೆಯನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

೨೬. ಬಿ : ಸ್ತನ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ ನಿವಾರಣೆಗೆ ಯಾವಾಗಲೂ ಇಡೀ ಸ್ತನವನ್ನು ಛೇದಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ಗಂಟನ್ನು ಮಾತ್ರ ಕತ್ತರಿಸಿ ತೆಗೆದು, ಸ್ತನವನ್ನು ಹಾಗೆ ಉಳಿಸಬಹುದು.

೨೭. ಎ : ಒಂದು ಸ್ತನವನ್ನು ಛೇದಿಸಿದ ಮೇಲೆ ಅಲ್ಲಿಯ ಸ್ಥಳ ಮಟ್ಟಸವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದೆ ಸ್ತನದೊಡನೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಬದುಕನ್ನು ನಡೆಸುವುದು ಮುಜುಗರದ ವಿಷಯ. ಹಾಗಾಗಿ ಕೃತಕ ಸ್ತನವನ್ನು ಅಳವಡಿಸಬಹುದು. ಬಟ್ಟೆ ಧರಿಸಿದಾಗ ನೈಜ - ಕೃತಕ ಸ್ತನಗಳ ನಡುವೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ.

೨೮. ಬಿ : ಇದೊಂದು ತಪ್ಪು ನಂಬಿಕೆ. ಸ್ತನಗಳ ಆಕಾರ, ಗಾತ್ರ, ಕಠಿಣತ್ವ ಇತ್ಯಾದಿಗಳೆಲ್ಲ ಆನುವಂಶಿಕವಾಗಿ ನಿರ್ಧಾರಿತವಾಗಿರುವ ಅಂಶಗಳು.

೨೯. ಬಿ : ದೊಡ್ಡ ಸ್ತನಗಳಿಂದ ಎಷ್ಟರಮಟ್ಟಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಸುಖ ಪಡೆಯಬಹುದೋ ಅಷ್ಟೇ ಸುಖವನ್ನು ಚಿಕ್ಕ ಸ್ತನಗಳಿಂದಲೂ ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ.

೩೦. ಎ :

ಮನುಷ್ಯ ಸಂಬಂಧಗಳು - ೩

ಡಾ। ಪ್ರೇಮಲತಾ ಬಿ.

# ನಿಮಗಿದು ಗೊತ್ತೇ ?

**ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ತಾನೇ ಕನಿಕರಪಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಸಮಾಧಾನಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನೂ ಬಲ್ಲ! ಕೊನೆಗೆ ತನ್ನದೇ ಕಲ್ಪನೆಗಳಲ್ಲಿ ತಾನೇ ಹುಡುಗಿಯಾದಂತೆ ಭಾವಿಸಿ, ತನಗೇ ಸುಖ ಕೊಟ್ಟುಕೊಂಡು, ಸ್ಖಲಿಸಬಲ್ಲ ! .... ಹೀಗೇ.... ಈ ತನ್ನೊಳಗಿನ ಸಂಬಂಧ ಅನನ್ಯವಾದ್ದು, ಆ ಬಗ್ಗೆ ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತು, ಆದರೆ, ಆದನ್ನು 'ಮನುಷ್ಯ ಸಂಬಂಧ'ದ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಿ ಕೊಂಡಿರುವುದಿಲ್ಲ ಅಷ್ಟೇ. ಆದರೆ, ಈ ನಿಟ್ಟಿನಿಂದ ಇದನ್ನು ಅಳೆದರೆ ಈ ಬಗ್ಗೆ ನಮಗೇ ಅಚ್ಚರಿಯಾಗಬಲ್ಲದು. ನಮ್ಮ ಹಲವು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಇದರಿಂದ ಪರಿಹಾರವೂ ದೊರೆಯಬಲ್ಲದು.**



ಗಂಡ-ಹೆಂಡತಿ, ಗೆಳೆಯ-ಗೆಳತಿ, ಯಜಮಾನ-ನೌಕರ, ಕುಟುಂಬ ಸಂಬಂಧಿಕರು, ಗುರು-ಶಿಷ್ಯರು, ಸರ್ಕಾರ-ಜನತೆ, ಜನಗಳು- ಸಮಾಜ....... ಹೀಗೇ ಮನುಷ್ಯ ಸಂಬಂಧಗಳು ಸಾವಿರ, ಸಾವಿರ ಇವೆ.

ಇವು ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಉಳಿಯುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ, ನಿಮ್ಮನ್ನು 'ಹೀಗೆ' ಎಂದು ಗುರುತಿಸುತ್ತವೆ. ಇವೆಲ್ಲ ಮನುಷ್ಯ ಸಂಬಂಧಗಳ ಬಗ್ಗೆ ನೀವೂ ಕೇಳಿರುತ್ತೀರಿ. ಆದರೆ, ಅಷ್ಟಾಗಿ ಜನ ಯೋಚಿಸದ, ಗುರುತಿಸದ ಮತ್ತೊಂದು ಸಂಬಂಧ ಮನುಷ್ಯನಿಗಿದೆ. ಅದೂ ಕೂಡ ಮನುಷ್ಯನೊಂದಿಗೆ. ಊಹಿಸಬಲ್ಲಿರಾ?

ಅದೆಂದರೆ, ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ, ತನಗೇ ತನ್ನ ಜೊತೆಗೆ ಇರುವ ಸಂಬಂಧ!

ಹೌದು, 'ಅಹಂ', 'ನಾನು', 'ನನ್ನದು', 'ನನಗೆ' - ಎಂದು ಏನೆಲ್ಲ ಪದಗಳನ್ನು ಮನುಷ್ಯ ಉಪಯೋಗಿಸುತ್ತಾನೆ, ಅದು, ಆತನ ಜೊತೆ ಆತನಿಗೇ ಇರುವ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಸೂಚಿಸುತ್ತದೆ.

ಒಬ್ಬ ಮನುಷ್ಯ ಬೇರೊಬ್ಬನ ಜೊತೆ ಏನೇನು ಮಾಡುತ್ತಾನೋ, ತನ್ನೊಂದಿಗೆ ಅವೆಲ್ಲವನ್ನು ಮಾಡಬಲ್ಲ. ಉದಾ: ಹೀಗೇ ಮಾಡೆಂದು ತನಗೆ ತಾನೇ ಅಣತಿ ಕೊಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ!

ತನ್ನನ್ನು ತಾನೇ ಬಯ್ದುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ, ಹೊಗಳಿಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ!

ತನ್ನೊಳಗೇ ತಾನು ಸಂಭಾಷಿಸಬಲ್ಲ!

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ತಾನೇ ಅನುಮಾನಪಡಬಲ್ಲ!

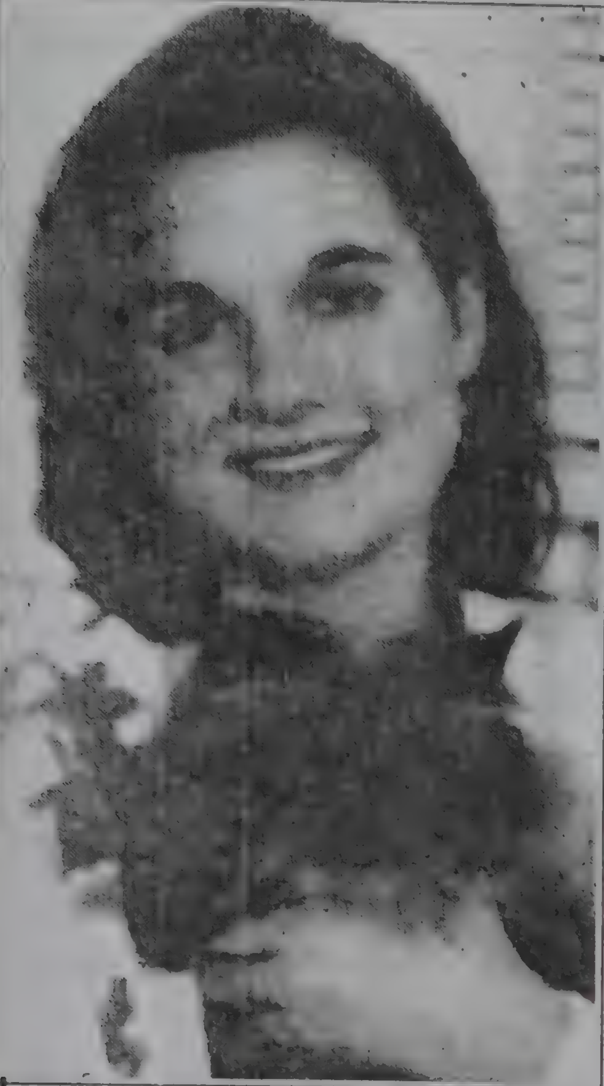
ಇದನ್ನು ಭಾರತೀಯರು ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ 'ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ', 'ಆತ್ಮ ಗೌರವ' ಎಂದೂ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಹೇಳುವಂತೆ, ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವಿಲ್ಲದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ 'ಆತ್ಮ ಪ್ರೀತಿಯೂ' ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಅಂದರೆ, ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ತನ್ನ ಬಗ್ಗೆಯೇ ಪ್ರೀತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂಥವರು, ಬೇರೆಯವರು ಅವರನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಾರೆ ಎಂದರೆ, ನಂಬುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ತಾವು 'ದುರಾದೃಷ್ಟವಂತ'ರು ಎಂಬ ಆಳವಾದ ಭಾವನೆ ಅವರಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಇದೇ ಕಾರಣ ಅವರು ಹಲವಾರು ತೊಂದರೆಗಳಿಗೆ ಜಾಗ ಕೊಡುತ್ತಾರೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳು, ಆತಂಕ, ಕೀಳರಿಮೆ, ಮಾದಕ ದ್ರವ್ಯ, ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ, ಕ್ರೂರ ಅಪರಾಧಗಳು, ಇಂತಹವನ್ನೆಲ್ಲ ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇವರ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವಿರುವುದೇ ಇಲ್ಲ. ನೋಡಲು ಕೂಡ ಇಂತಹವರು ''ಪಾಪದವರ' ತರಹ ಕಾಣಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕಳೆದುಕೊಂಡವರಂತೆ ಇರುತ್ತಾರೆ. ಇನ್ನೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಳುವುದಾದರೆ, ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ತಮಗೆ ವಿಶ್ವಾಸವಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ಒಂದು ಹೊಳಪಿರುತ್ತದೆ. ಅವರು ಇತರರನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಜೊತೆಗೆ ತಮ್ಮನ್ನು ತಾವು ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಾರೆ, ಚುರುಕಾಗಿರುತ್ತಾರೆ.

## ಆತ್ಮಗೌರವ, ವಿಶ್ವಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ

- ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ತಮಗೆ ನಂಬುಗೆ ಇಲ್ಲದಿರಲು ಕಾರಣ, ಚಿಕ್ಕಂದಿನಿಂದ ನನ್ನನ್ನು ಸದಾ ಬಯ್ಯುತ್ತಿರುವ ತಂದೆ''ಎನ್ನುತ್ತಾನೆ, ಪಾಲಿ.
- ನಾನು ಚೆನ್ನಾಗಿಲ್ಲ ಅಂತ, ಇಡೀ ಸಮಾಜ ನನ್ನನ್ನು ಅವಹೇಳನೆ ಮಾಡುತ್ತೆ. ಇದರಿಂದ ನಾನೇನಾದರೂ ಮಾಡ್ತೇನೆ, ಮಾಡಬಲ್ಲೆ ಅಂತಲೇ ನನಗನ್ನಿಸೊಲ್ಲ. ನನ್ನ ಬಗ್ಗೆ ನನಗೇ ಇವತ್ತು ಬೇಸರ'' - ಎನ್ನುತ್ತಾಳೆ, ಪದ್ಮಿ.
- ಆದರೆ, ಹೇಗೆ ಬೇರೆಯವರು ನಮಗಾಗಿ



ಉಸಿರಾಡಲಾರರೋ, ರುಚಿ ನೋಡಲಾರರೋ ಹಾಗೆಯೇ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಕಳೆಯಲು ಬೇರೆಯವರು ಕಾರಣರಲ್ಲ. ಇಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ನೀವೇ ಶತ್ರುಗಳಾಗಿರ್ತೀರಿ, ಎನ್ನುತ್ತದೆ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ.

ಹತ್ತಾರು ವರ್ಷಗಳಿಂದ ಸತತವಾಗಿ ಕೀಳರಿಮೆ ಅನುಭವಿಸಿದ್ದರೂ, ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಾವಾಗಬೇಕಾದರೂ ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸ ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನೀವು ಮಾಡುವ ಏನೇ ಕೆಲಸಗಳಿಗೂ ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನನ್ನು ನೀವೇ ತಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳಲು ಆರಂಭಿಸಿ 'ಬೇರೆಯವರು ಅದನ್ನು ಒಪ್ಪುತ್ತಾರೋ, ಇಲ್ಲವೋ?' ಎಂಬ ಶಂಕೆ, ಆತಂಕಗಳನ್ನು ಬಿಡಿ. ಸತತ ಪ್ರಯತ್ನಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮ ರೂಪ, ದಕ್ಷತೆ, ಪರಿಣತಿ ಎಲ್ಲದರಲ್ಲೂ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಿ.

ನಿಜ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ, ಒಮ್ಮೆ ಜೀವನದ ತಗ್ಗನ್ನು ಕಂಡ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು, ತಮ್ಮಲ್ಲಿನ ಈ ವಿಕಸನವನ್ನು ತುಂಬ ಇಷ್ಟಪಡತೊಡಗುತ್ತಾರೆ. ಇದು ಅವರಲ್ಲಿ ಅತಿ ಬೇಗನೆ ಬದಲಾವಣೆಯನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ಅವರು ಬೇರೊಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕಾಣತೊಡಗುತ್ತಾರೆ.

ಮುಖದಲ್ಲಿ ನಿರಾಳತೆ, ಸೆಟೆದು ನಿಂತ ಭುಜಗಳು, ನೇರ ನಡಿಗೆ, ತುಂಬು ಧ್ವನಿ, ಕಣ್ಣ ಹೊಳಪು ಎಲ್ಲ-ನಿಮ್ಮದಾಗುತ್ತವೆ.

**ಕಾರಣಗಳೇನು?** : ಏಕೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಆತ್ಮವಿಶ್ವಾಸವಿರುತ್ತದೆ?

ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಅವರ ಯೋಚನಾ ವಿಧಾನದಲ್ಲಿರುತ್ತದೆ. ಕಡಿಮೆ ಇರುವ ವ್ಯಕ್ತಿ "ಅಯ್ಯೋ, ಎಲ್ಲರೂ ನನ್ನನ್ನೇ ನೋಡ್ತಿದ್ದಾರೆ, ನಾನೇನು ತಪ್ಪು ಮಾಡ್ತೇನೋ?" ಎಂದು ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ತೀರಾ ಶಂಕಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ ಅಥವಾ "ಗಂಟಲಲ್ಲಿ ಯಾಕೆ ಊತ ಬಂತು? ನನಗೆ ಕ್ಯಾನ್ಸರ್ರೇ ಇರಬೇಕು" ಎಂದು ತಟ್ಟನೆ ನಿರ್ಧಾರ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತಾನೆ.

ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ತನ್ನನ್ನು ತಾನು ಹಾಳುಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧವಿದು. ಇದರಲ್ಲಿ ಅವರು ಕಾರಣಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಯೋಚಿಸದೆ, ದುಡುಕುತ್ತಾ, ಅತಿರೇಕದ ಕಲ್ಪನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. 'ಲಾಜಿಕ್' ಅನ್ನುವುದಕ್ಕೆ ಸ್ಥಾನ ಇರುವುದಿಲ್ಲ.

ಇಂತಹವರು ಹೆಚ್ಚು ಮಾಹಿತಿ ಸಂಗ್ರಹಿಸಿಕೊಂಡು, ಇತರರನ್ನು ಗಮನಿಸಿ, "ನನಗೆ ಆದದ್ದೂ ಇದೇಯೇ? ಹೀಗಾಗಲು ಕಾರಣವೇನು?" ಎಂದು ಪ್ರತಿ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕಾರಣಗಳಿಗೆ ಹುಡುಕಿ ನಂತರ ಅಭಿಪ್ರಾಯ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ವಿಧಾನವನ್ನು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

**ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ** : ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳಿ ಅಥವಾ ನಿಮ್ಮನ್ನು ನಿಮಗೆ ಒಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ಅನಿಶ್ಚಿತತೆ, ಈರ್ಷ್ಯೆ, ಸೇಡು, ಭಯ ಇಂತಹ ಅನುಭವಗಳಿಂದಾಗಿ ನಿಮಗೇನನ್ನಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ. ನನಗೆ ಈಗ ಈ ರೀತಿ ಅನ್ನಿಸುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ಮನನ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ, ನಿಧಾನವಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಯೋಜನೆಗಳು ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಆತಂಕ, ಅಯೋಮಯತೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗಿ, ಸರಿಯಾಗಿ ಯೋಚಿಸುವುದನ್ನು ಕಲಿಯುತ್ತೀರಿ.

**ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿ** : ನಿಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಯಾವುದು ಸರಿ ಅನ್ನಿಸುತ್ತದೆಯೋ, ಯಾವುದರಲ್ಲಿ ಅದು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೋ, ಅದನ್ನೇ ಧರಿಸಿ, ಅದನ್ನೇ ಮಾಡಿ.

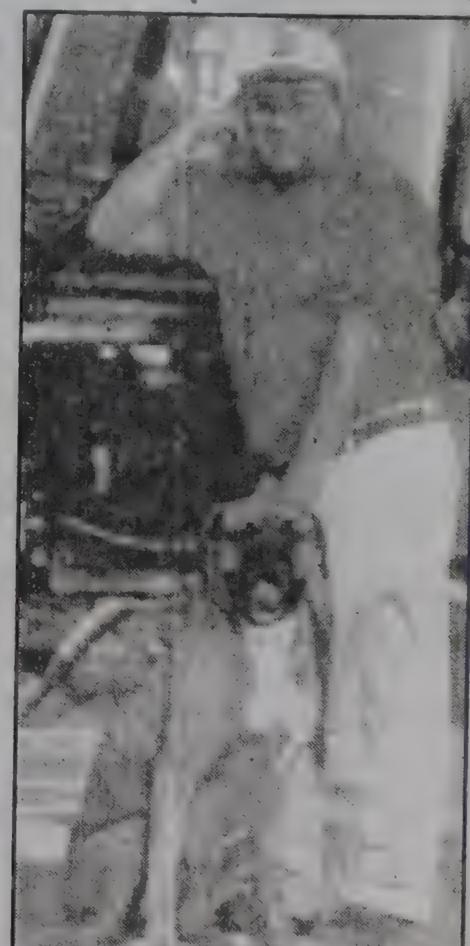
ಉದಾ : ಬಹು ಹೊತ್ತು ಸ್ನಾನಮಾಡಿ.

ಅಲಂಕಾರ ಸಾಧನ ಮತ್ತು ಉಡುಪುಗಳನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸಿ.

ನಿಮಗೇನು ಕಾಣುತ್ತದೆಯೋ ಅದನ್ನೆಂದೂ ಇತರರೊಂದಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿಕೊಳ್ಳಬೇಡಿ. ನೀವು ಒಬ್ಬ ವಿಶೇಷ ವ್ಯಕ್ತಿಯೆಂದೂ, ನಿಮ್ಮ ವಿಶೇಷತೆ ಕೇವಲ ಇತರರಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವೆಂದು ಮಾತ್ರ ಭಾವಿಸಿರಿ.

**ಕೆಲಸ ಮಾಡಿ** : ನಿಮಗೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಭಾಷಣ ಮಾಡಲು ಬರದಿರಬಹುದು. ಮತ್ತೊಬ್ಬರಂತೆ ಹಾಡು ಹೇಳಲು, ಹೆಚ್ಚು ಅಂಕ ಗಳಿಸಲು ತಿಳಿದಿರದೇ ಇರಬಹುದು, ಆದರೆ, ನೀವು ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಲು ಯತ್ನಿಸಿ. ನೀವು ಒಂದು ರೀತಿಯಲ್ಲಿ 'ಶ್ರೇಷ್ಠರು' ಎಂಬ ಭಾವನೆ ಬರಲಿ.

ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಮಿದುಳು ಕೂಡ ಸ್ವಲ್ಪ ಕಾಲ ಎಲ್ಲ ಒತ್ತಡಗಳನ್ನು ಯೋಚನೆಗಳನ್ನು ಮರೆತು ನಿರಾಳಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.



**ಪ್ರೀತಿಸಿ** : ಒಂದು ಪ್ರಾಣಿಯನ್ನೋ, ಪಕ್ಷಿಯನ್ನೋ, ಗಿಡವನ್ನೋ ಪ್ರೀತಿಸಿ, ಅವು ಕೂಡ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಪ್ರೀತಿಸುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೀರಿ, ಇದನ್ನು ಮುಂದುವರಿಸಿಕೊಂಡು ನಿಮ್ಮನ್ನು ನೀವು ಪ್ರೀತಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.

ಅದರಲ್ಲಿ ನಿಮಗೆ ಅಪಾರ ತಲ್ಲೀನತೆ ಸಿಗುತ್ತದೆ. ನಿಮ್ಮೊಂದಿಗಿನ ನಿಮ್ಮ ಸಂಬಂಧ ಅರಳುತ್ತದೆ.

ಈ ಮೇಲಿನ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಅಳವಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ, ನಿಮ್ಮ ಮತ್ತೆಲ್ಲ ಮನುಷ್ಯ ಸಂಬಂಧಗಳೂ ತಮ್ಮಿಂದ ತಾವೇ ಉತ್ತಮಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ❑

# ಜರ್ಮನ್ ದಡಾರ

● ಡಾ| ಕೆ.ಎನ್.ಪ್ರಸಾದ್

> **ಜರ್ಮನ್ ದಡಾರ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ. ಇದು ದಡಾರದ ರೀತಿ ಕಂಡು ಬಂದರೂ, ಸಾಧಾರಣವಾದ ಕಾಯಿಲೆ ಎನ್ನಬಹುದು. ಮೈಮೇಲೆ ಮೂಡುವ ದದ್ದರವು ವಿರಳವಾಗಿದ್ದು ಒಂದೆರಡು ದಿನದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಯಾಗುವಂತಹುದು. ಇದು ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಅದರಲ್ಲೂ ಹದಿಹರೆಯ ದವರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬಂದಾಗ ಕೆಲವು ತೊಡಕುಗಳು ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಜರ್ಮನ್ ದಡಾರವನ್ನು ರೂಬೆಲ್ಲಾ (RUBELLA) ಎಂದೂ ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.**

ಸುಮಂಗಳ ೨೧ ವರ್ಷದ ತರುಣಿ. ಮದುವೆಯಾದ ಮೊದಲ ವರ್ಷದಲ್ಲೇ ಗರ್ಭಿಣಿಯಾದಳು. ಎರಡು ತಿಂಗಳು ಗರ್ಭಿಣಿಯಿದ್ದಾಗ ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಜ್ವರ ಬಂದಿತು. ಜ್ವರ ಕಡಿಮೆಯಾಗಲು ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ತೆಗೆದುಕೊಂಡಿದ್ದಳು. ಮೈಮೇಲೆ ಕೆಂಪು ಬಣ್ಣದ ದದ್ದರವು ಒಂದೆರಡು ದಿನ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತು. ಔಷಧಕ್ಕೆ ಅಲರ್ಜಿ ಯಾಗಿರಬೇಕೆಂದು ಉದಾಸೀನ ಮಾಡಿದಳು. ತನ್ನಷ್ಟಕ್ಕೆ ಎಲ್ಲವೂ ವಾಸಿಯಾಯಿತು. ಹಳ್ಳಿಯಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಸುಮಂಗಳ ಆರನೇ ತಿಂಗಳಾಗಿರುವಾಗಿನಿಂದ ಹತ್ತಿರದ ವೈದ್ಯರಲ್ಲಿಗೆ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದಳು. ಅವಳ ತವರೂರಿನಲ್ಲಿ ಹೆರಿಗೆಗೋಸ್ಕರ ಆಸ್ಪತ್ರೆ ಸೇರಿದ್ದಳು. ಹೆರಿಗೆಯೇನೋ ಸಲೀಸಾಗಿ ಆಯಿತು. ಆದರೆ ಮಗುವು ಅನಾರೋಗ್ಯವಾಗಿತ್ತು. ಕಣ್ಣುಗಳು ಬಹಳ ಸಣ್ಣವಿದ್ದವು. ಕುರುಡು ಮಗು ಎಂದು ಯಾರು ಬೇಕಾದರೂ ಹೇಳಬಹುದು. ಕೈಕಾಲು ಮೂಳೆಗಳು ಸ್ವಲ್ಪ ತಿರುಚಿಕೊಂಡಿದ್ದವು. ಮಗುವಿಗೆ ಗಂಭೀರವಾದ ಹೃದಯ ತೊಂದರೆ ಇದೆ ಎಂದು ಮಕ್ಕಳ ತಜ್ಞರು ಹೇಳಿದರು. ಮಗುವು ಹುಟ್ಟಿದ ೭ನೇಯ ದಿವಸ ಕೊನೆಯುಸಿರೆಳೆಯಿತು.

ಸುಮಂಗಳ ನರಳಿದಂತಹ ಕಾಯಿಲೆ ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ತಡೆಗಟ್ಟಬಲ್ಲ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ. ಇದನ್ನು ಜರ್ಮನ್ ದಡಾರ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ಗರ್ಭಿಣಿಯಿದ್ದಾಗ ಈ ರೋಗದಿಂದ ನರಳಿದವರಿಗೆ ಅವರ ಮಕ್ಕಳು ಅಂಗವಿಕಲತೆಯಿಂದ ನರಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇದು ಒಂದು ರೀತಿಯ ಭಯಾನಕ ದಡಾರ ಎಂದೇ ತಿಳಿಯಬಹುದು.

### ಜರ್ಮನ್ ದಡಾರ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯೆ?

ಪ್ರಪಂಚಾದ್ಯಂತ ಮೊದಲಿಗೆ ಜರ್ಮನ್ ದಡಾರವನ್ನು ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯೆಂದೇ ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಪರಿಗಣಿಸಲಾಗಿತ್ತು.

ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ರೋಗದಿಂದ ನರಳಿದ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ಅಂಗವಿಕಲತೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಈಗ ಜರ್ಮನ್ ದಡಾರವನ್ನು ತಡೆಯಲು ಉತ್ತಮ ಲಸಿಕೆ ಲಭ್ಯವಿರುವುದರಿಂದ ಈ ರೋಗ ಅಷ್ಟೇನೂ ಸಮಸ್ಯೆ ಅಲ್ಲವೆಂದು ಮುಂದುವರಿದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ತಿಳಿಯಲಾಗಿದೆ.

ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿರುವ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಅಂಗ ಊನತೆಗೆ, ಹುಟ್ಟಿನ ಕಡಿಮೆ ತೂಕಕ್ಕೆ, ಗರ್ಭಪಾತಕ್ಕೆ, ಮಕ್ಕಳ ಸಾವಿಗೆ, ಜರ್ಮನ್ ದಢಾರ ಒಂದು ಕಾರಣವೆಂದೇ ತಿಳಿಯಲಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಜರ್ಮನ್ ದಡಾರವು ಭಾರತದಂತಹ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಮಸ್ಯೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಬಹುದು.

### ಜರ್ಮನ್ ದಡಾರ ರೋಗಾಣು :

ಜರ್ಮನ್ ದಢಾರವು ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ಬರುವಂತಹ ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗ. ಈ ವೈರಸ್‌ಗಳಿಗೂ, ದಡಾರ ಉಂಟುಮಾಡುವ ವೈರಸ್‌ಗಳಿಗೂ ಬಹಳ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ.

ಜರ್ಮನ್ ದಡಾರವು ರೂಬೆಲ್ಲಾ (RUBELLA) ಎಂಬ RNZ ವೈರಸ್‌ನಿಂದ ಬರುತ್ತದೆ. ಒಬ್ಬರಿಂದ ಮತ್ತೊಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಹರಡಬಲ್ಲದು. ಈ ವೈರಸ್‌ಗಳ ಮತ್ತೊಂದು ವಿಶೇಷವೆಂದರೆ ಗರ್ಭಿಣಿ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ಮಾಸು (Plsenta) ವಿನ ಮುಖಾಂತರ ಗರ್ಭದಲ್ಲಿರುವ ಶಿಶುವಿಗೆ ಸೋಂಕು ಹರಡುತ್ತದೆ. ಈ ಸೋಂಕು ಮಗುವಿನ ಅಂಗವಿಕಲತೆ ಉಂಟಾಗಲು ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ನರಳುತ್ತಿರುವ ಮಗುವು ಸುಮಾರು ೬ ರಿಂದ ೧೦ ತಿಂಗಳುಗಳವರೆಗೆ ವೈರಸ್‌ನನ್ನು ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ಹರಡಬಲ್ಲದು.

### ಜರ್ಮನ್ ದಡಾರ ಹೇಗೆ ಬರುತ್ತದೆ ?

ರೋಗಿಯು ಸೀನುವ, ಕೆಮ್ಮುವ ದ್ರವಗಳಲ್ಲಿ ಈ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಹೇರಳವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿರುವ ಆರೋಗ್ಯವಂತ ವ್ಯಕ್ತಿ ಉಸಿರಿನ ಮುಖಾಂತರ ರೋಗಾಣುವನ್ನು ದೇಹದೊಳಗೆ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಶಾಲೆಗಳಲ್ಲಿ, ಅಂಗನವಾಡಿ, ಬಾಲವಾಡಿ, ಪ್ಲೇಹೋಂಗಳಲ್ಲಿ ಈ ಸೋಂಕು ಬಹಳ ಬೇಗನೆ ಒಬ್ಬರಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಹರಡುತ್ತದೆ.

ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಮಾಸುವಿನ ಮುಖಾಂತರ ಶಿಶುವಿಗೆ ಹರಡಬಹುದು.

### ಜರ್ಮನ್ ದಡಾರ ಯಾರಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ ?

ಜರ್ಮನ್ ದಡಾರವು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ, ಹದಿಹರೆಯದವರಿಗೆ ಹಾಗೂ ಯುವಕರಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಯುವಕರಿಗೆ ಬರುತ್ತದೆ. ಹತ್ತನೆಯ ವರ್ಷದಿಂದ ಮೂವತ್ತು ವರ್ಷದವರಲ್ಲಿ ಈ ಸೋಂಕು ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣು ಎಂಬ ತಾರತಮ್ಯವಿಲ್ಲದೆ ಇಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಜರ್ಮನ್ ದಡಾರ ಬರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಜರ್ಮನ್ ದಡಾರವು ತೀವ್ರತರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

### ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು :

ಜರ್ಮನ್ ದಡಾರವು ಯುವಕರಲ್ಲಿ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ. ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಒಂದು ವಾರದವರೆಗೆ ಇರುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಜ್ವರ, ತಲೆನೋವು, ಸುಸ್ತು ಅಥವಾ ಆಯಾಸ, ವಿಪರೀತ ಮೈ ಕೈ ಕಾಲುಗಳ ನೋವು, ಕೆಮ್ಮು, ಶೀತಬಾಧೆ, ಕಣ್ಣುನೋವು ಇತ್ಯಾದಿ ಮೊದಲೆರಡು ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಇಲ್ಲದೆ ಇರಬಹುದು. ಒಂದೆರಡು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಕುತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿರುವ ಹಾಲ್ರಸ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ದೊಡ್ಡದಾಗಬಹುದು. ಕುತ್ತಿಗೆಯ ಹಿಂಭಾಗದ ಗ್ರಂಥಿಯು ಸುಮಾರು ೫ ರಿಂದ ೭ ದಿನಗಳ ಕಾಲ ಇರಬಹುದು. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ಕೆಂಪಗಿನ ದದ್ದರವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಯಾವುದೇ ನೀರ್ಗುಳ್ಳೆ ಅಥವಾ ಬೊಕ್ಕೆಗಳು ಏಳುವುದಿಲ್ಲ. ಬಿಸಿನೀರು ಸ್ನಾನದ ನಂತರ ಈ ದದ್ದರವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಣುವುದು ಮತ್ತು ತಣ್ಣೀರಿನ ಸ್ನಾನ ನಂತರ ದದ್ದರವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕಾಣುವುದು ಮತ್ತು ತಣ್ಣೀರಿನ ಸ್ನಾನ ದದ್ದರವು ಕಾಣಿಸದಂತೆ ಮಾಡುವುದು ಈ ಜರ್ಮನ್ ದಢಾರದ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಲಕ್ಷಣ.

ಕೆಲವು ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಲ್ಲಿ ಶರೀರದ ಮೇಲೆ ದದ್ದರವು ಕಾಣಿಸದೆ ಅಲ್ಪ ಸೋಂಕು ರೋಗವಾಗಿ ಪರಿಣಮಿಸಬಹುದು. ಆದರೆ ಈ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಿಗೆ ವೈರಸ್‌ನ್ನು ಹರಡಬಹುದು. ರೋಗಿಯ ಮೈಮೇಲೆ ದದ್ದರವು ಏಳುವ ೭ ದಿನಗಳ ಮೊದಲಿನಿಂದ ವೈರಸ್‌ಗಳು ಆರೋಗ್ಯವಂತರಿಗೆ ಹರಡುತ್ತಿರುತ್ತವೆ.

### ಜರ್ಮನ್ ದಡಾರದ ತೊಡಕುಗಳು :

ಯುವಕರಲ್ಲಿ ಕೀಲುವಾತ ರೋಗ, ರಕ್ತಸ್ರಾವ, ವೃಷಣಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು, ಮೆದುಳುಜ್ವರ ಇತ್ಯಾದಿ ತೊಡಕುಗಳಾಗಿ ಕಾಣಿಸಬಹುದು.

ಮೊದಲೆರಡು ಮೂರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯು ಜರ್ಮನ್ ದಡಾರದಿಂದ ನರಳಿದರೆ ಹುಟ್ಟುವ ಮಗುವು ಅಂಗವಿಕಲತೆಯಿಂದ ನರಳಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುವ ಅಂಗವಿಕಲತೆಯೆಂದರೆ ಸಣ್ಣಗಾತ್ರದ ತಲೆ, ಕಣ್ಣುಗುಡ್ಡೆಗಳು ತೀರ ಚಿಕ್ಕವು. ಕಣ್ಣಿನ ಮಸೂರದಲ್ಲಿ ಪೊರೆ, ಕೈ-ಕಾಲು ಮೂಳೆಗಳ ತಿರುಚಿಕುವಿಕೆ, ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಅಂಗವಿಕಲತೆ, ಕಿವುಡುತನ, ಬುದ್ಧಿಮಾಂದ್ಯತೆ, ಮೂತ್ರಪಿಂಡಗಳ ವಿಕಲತೆ, ಹೃದಯದ ತೊಂದರೆ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು.

ಇದಲ್ಲದೆ ಹುಟ್ಟುವ ಮಗು ಕಡಿಮೆ ತೂಕದ್ದಾಗಿರಬಹುದು. ಪದೇ ಪದೇ ಇತರ ಸೋಂಕು ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗಬಹುದು. ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಉಂಟಾಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಪದೇ ಪದೇ ಗರ್ಭಪಾತವಾಗಬಹುದು. ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲೇ ಶಿಶುವು ಮರಣಹೊಂದುವ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿರುತ್ತದೆ.

**ಚಿಕಿತ್ಸೆ :** ರುಬೆಲ್ಲಾ ರೋಗಕ್ಕೆ ಯಾವುದೇ ನಿರ್ಧಿಷ್ಟ ಔಷಧವಿಲ್ಲ. ರೋಗಿಯನ್ನು ಒಂದು ವಾರದವರೆಗೆ ಮನೆಯಲ್ಲೇ ಇರಿಸಿರಬೇಕು. ಯಾವುದೇ ಆಹಾರ ಪಥ್ಯ ಬೇಕಾಗಿಲ್ಲ.

ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀ ಮೊದಲ ಮೂರು ತಿಂಗಳಲ್ಲಿ ಜರ್ಮನ್ ದಡಾರದಿಂದ ನರಳಿದರೆ ಗರ್ಭಪಾತ ಮಾಡಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದು ಮಗುವಿನ ಹಾಗೂ ತಾಯಿಯ ಆರೋಗ್ಯದ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಅನುಕೂಲಕರ.

### ತಡೆಗಟ್ಟುವಿಕೆ :

ಜರ್ಮನ್ ದಢಾರವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಈಗ ಲಸಿಕೆ ಲಭ್ಯವಿದೆ. ಮಗು ಒಂದೂವರೆ ವರ್ಷವಿರುವಾಗ MMR ಲಸಿಕೆ (ದಢಾರ (N) ಜರ್ಮನ್ ದಢಾರ (R) ಯನ್ನು ಒಂದು ಸಲ ಕೊಡಿಸಬೇಕು. ಲಸಿಕೆಯು ಸುಮಾರು ೧೫ ರಿಂದ ೨೦ ವರ್ಷದವರೆಗೆ ರೋಗವನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವ ಶಕ್ತಿ ನೀಡುತ್ತದೆ.

ಬೆಳೆದ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ (೧೦ ವರ್ಷಕ್ಕೂ ಮೇಲ್ಪಟ್ಟ ವಯಸ್ಸು) ಮೊದಲು MMR ಲಸಿಕೆ ಕೊಡಿಸದಿದ್ದರೆ R-Vac ಎಂಬ ಜರ್ಮನ್ ದಡಾರದ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಕೊಡಿಸಬಹುದು. ಒಂದು ಸಲ ಮಾತ್ರ ಕೊಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ರೋಗದಿಂದ ನರಳಿ ತೊಡಕುಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುವ ಬದಲು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದೇ ಉತ್ತಮ ಕ್ರಮ.

## ಸುಗಂಧ ಮೃತ್ಯು

ರಾಸಾಯನಿಕಗಳನ್ನು ಸಿದ್ಧಗೊಳಿಸುವ ಯಂತ್ರ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳಲ್ಲಿ, ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಯಾವುದೇ ಯಾಂತ್ರಿಕ ದೋಷದಿಂದ ವಿಷಾನಿಲವು ಹೊರ ಬಂದಾಗ ಸಾವು ಸಂಭವಿಸುವುದು ಸಹಜವೇ... ಇದಕ್ಕೊಂದು ಉದಾಹರಣೆ ಎಂದರೆ ಭೋಪಾಲದ ವಿಷಾನಿಲ ಕಾಂಡ.

ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ವಾಯು ಮಾಲಿನ್ಯದ ಬಗ್ಗೆ ಹೇಳುವುದಾಗಲಿ ಬರೆಯುವುದಾಗಲಿ ಅಸಾಧ್ಯ ಎನ್ನುವಷ್ಟರ ಮಟ್ಟಿಗೆ ವಾಯುಮಾಲಿನ್ಯ ಉಂಟಾಗಿದೆ. ಇಂಥ ಒಂದು ವಿಷಾನಿಲ ಶ್ವಾಸದೊಂದಿಗೆ ಶರೀರ ಹೊಕ್ಕಾಗ ಶಾರೀರಿಕ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ ಹದಗೆಡುತ್ತದೆ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಸಾವೂ ಸಂಭವಿಸುವುದುಂಟು. ಇದು ಸಹಜವೆಂಬಂತೆ ನಾವು ಹೊಂದಿಕೊಂಡಿದ್ದೇವೆ.

ಆದರೆ ಒಬ್ಬರ ಸಾವು ಸುವಾಸನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ ಗಾಳಿಯ ಮೂಲಕ ಅಚ್ಚರಿಪಡುತ್ತಾವೆ. ಇಂಥದ್ದೊಂದು ಸಾವು ಇಂಗ್ಲೆಂಡಿನ ಮ್ಯಾಂಚೆಸ್ಟರದಲ್ಲಿ ನಡೆದಿದೆ. ಸತತವಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸುವ ವ್ಯಕ್ತಗಳ ಮೈಯಿಂದ ಬೆವರಿನ ದುರ್ಗಂಧ ಹೊರಡುವುದು ಸಹಜ. ಈ ಬೆವರಿನ ದುರ್ಗಂಧದಿಂದ ಮುಕ್ತಿ ಪಡೆಯುವುದು ಹೇಗೆ ? ರೇಡಿಯೋ - ದೂರದರ್ಶನ - ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ ಬರುವ ಜಾಹೀರಾತುಗಳನ್ನು ನೋಡಿ ಸುಗಂಧಯುಕ್ತ ಸಾಬೂನು - ಪೌಡರ - ಸ್ಪ್ರೇಗಳನ್ನು ಉಪಯೋಗಿಸುವುದು. ದುರ್ಗಂಧ ಮಯ..... ! ನಿಮ್ಮ ಬೆನ್ನ ಹಿಂದೆ ಯುವಕರ ತಂಡ.....! ಇಂಥ ಜಾಹೀರಾತು ಗಳನ್ನು ಮೇಲಿಂದ ಮೇಲೆ ನೋಡುವುದರಿಂದ ತರುಣ - ತರುಣಿಯರು ಸಾಬೂನು - ಸ್ಪ್ರೇ - ಪೌಡರ್‌ಗಳನ್ನು ಖರೀದಿಸಲು ಮುಂದಾಗುತ್ತಾರೆ. ಅವುಗಳನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದರಿಂದ ಅವು ಹಾನಿಯನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ಇವರಿಗೆ ಗೊತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಜೋನಥನ ಇರುವುದು ಒಂದು ಚಿಕ್ಕ ಕೊಠಡಿಯಲ್ಲಿ. ಅಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ - ಬೆಳಕು ಕೂಡ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿರಲಿಲ್ಲ. ಒಂದು ದಿನ ೧೬ ವರ್ಷದ ಜೋನಥನ ಹೃದಯಾಘಾತದಿಂದ ಸತ್ತ. ಅವನ ಶವವಿಚ್ಛೇದನದಿಂದ ಡಾಕ್ಟರರು ಕಂಡುಹಿಡಿದ ಅಂಶವೆಂದರೆ ಪ್ರೊಪೆಸ್ - ಮತ್ತು ಬ್ಯೂಟೇನ ವಾಯು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರುವುದರಿಂದ ಆತ ಸಾವನ್ನಪ್ಪಿದ್ದು.

ದುರ್ಗಂಧ ನಾಶಕ ಸ್ಪ್ರೇಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಆತ ಉಪಯೋಗಿಸಿದ್ದ ಈ ಸ್ಪ್ರೇಗಳಲ್ಲಿ ತರುಣಿಯ ಪ್ರೋಪೇನ್ -ಬ್ಯೂಟೇನ್ ಮುಂತಾದ ರಾಸಾಯನಿಕಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಇರುತ್ತವೆ. ಸುಂದರ ಬಾಹುಗಳ ಹಾರವನ್ನು ಬಯಸಿದ್ದ ಜೋನಾಥನ್ ! ಆದರೆ ಅವನಿಗೆ ದೊರೆತದ್ದು ಮೃತ್ಯು ಮಾಲೆ!

● ಕ್ಷಮಾ ಡಿ.

# 'ಕುರುಕ್ಷೇತ್ರ'

ಡಾ। ನಾ. ಸೋಮೇಶ್ವರ

**ನ**ಮ್ಮನ್ನು ಕಾಡುವ ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯ ಸೋಂಕುಗಳಲ್ಲಿ 'ಕುರು' (ಆಬ್ಸೆಸ್) ಮುಖ್ಯವಾದದ್ದು. ಕುರು ಎಂಬ ಶಬ್ದವನ್ನು ಕೇಳಿದ ಕೂಡಲೆ, ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿ ಮಹಾಭಾರತದ ಕುರು ವಂಶದವರು ಹಾಗೂ ಅವರು ಹೋರಾಡಿದ ರಣಭೂಮಿ, ಕುರುಕ್ಷೇತ್ರವು ನೆನಪಿಗೆ ಬರುತ್ತವೆ. ಆದರೆ ಈಗ ನಾನು ಹೇಳ ಹೊರಟಿರುವ ಕುರುವು ಮಹಾಭಾರತದ ಕುರುಗಳಿಗೆ ಯಾವುದೇ ರೀತಿಯಿಂದ ಸಂಬಂಧ ಪಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಆದರೆ 'ಕುರುಕ್ಷೇತ್ರ'ಕ್ಕೆ ಖಂಡಿತ ಸಂಬಂಧ ಪಟ್ಟಿದೆ.

> ಕುರು ಒಂದು ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ ಸೋಂಕು! ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಒಂದಲ್ಲ ಒಂದು ಸಲ ಕುರುವಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ಈ ಕುರುವಿಗೂ ಮಹಾಭಾರತದ ಕುರುಗಳಿಗೂ ಯಾವುದೇ ಸಂಬಂಧವಿರದಿದ್ದರೂ ಸಹ, ಆ ಕುರುಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೂ ಈ ಕುರುಕ್ಷೇತ್ರಕ್ಕೂ ನಿಕಟ ಸಾಮ್ಯವಿದೆ! ನಮ್ಮ ಕಲ್ಪನೆಯ ಗರಿಕೆದರಿಸುವ ಕುತೂಹಲಕರ ಲೇಖನ.

### ಗೋರಿ :

ಕುರು ಎಂದರೆ ಸ್ಥಳೀಯವಾಗಿ ಸಂಗ್ರಹಗೊಂಡಿರುವ ಕೀವು. ಕೀವು ಎಲ್ಲಿಂದ ಬಂದು ಸಂಗ್ರಹವಾಗುತ್ತದೆಂಬ ಸಂಶಯವು ಸಹಜವಾಗಿ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಕೀವು ಎಲ್ಲಿಂದಲೂ ಬರುವುದಿಲ್ಲ! ಕುರುಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುವ ಯುದ್ಧದ ಫಲವಾಗಿ ಅಲ್ಲೇ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

ಕುರುಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಯುದ್ಧವೆ??......

ಹೌದು!

ಕುರು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ಷೇತ್ರವೇ ಕುರುಕ್ಷೇತ್ರ!

ಕುರುಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಸೈನ್ಯಗಳ ನಡುವೆ ಯುದ್ಧ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಸೈನ್ಯ ನಮ್ಮ ದೇಹದ್ದು. ''ಮಾನವ ದೇಹದ ಮಿಲಿಟರಿ ಪಡೆ'' ಎಂದು ಇದರ ಹೆಸರು. ಈ ಪಡೆಯಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಬಿಳಿಯರಕ್ತ ಕಣಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಇನ್ನೊಂದು ಸೈನ್ಯ ಶತ್ರುಗಳದ್ದು. ಅಂದರೆ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ, ಸೋಂಕನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಿ, ನಾನಾ ಅನಾರೋಗ್ಯಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ಮುಂತಾದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕ್ರಿಮಿಗಳ ಸೈನ್ಯ!

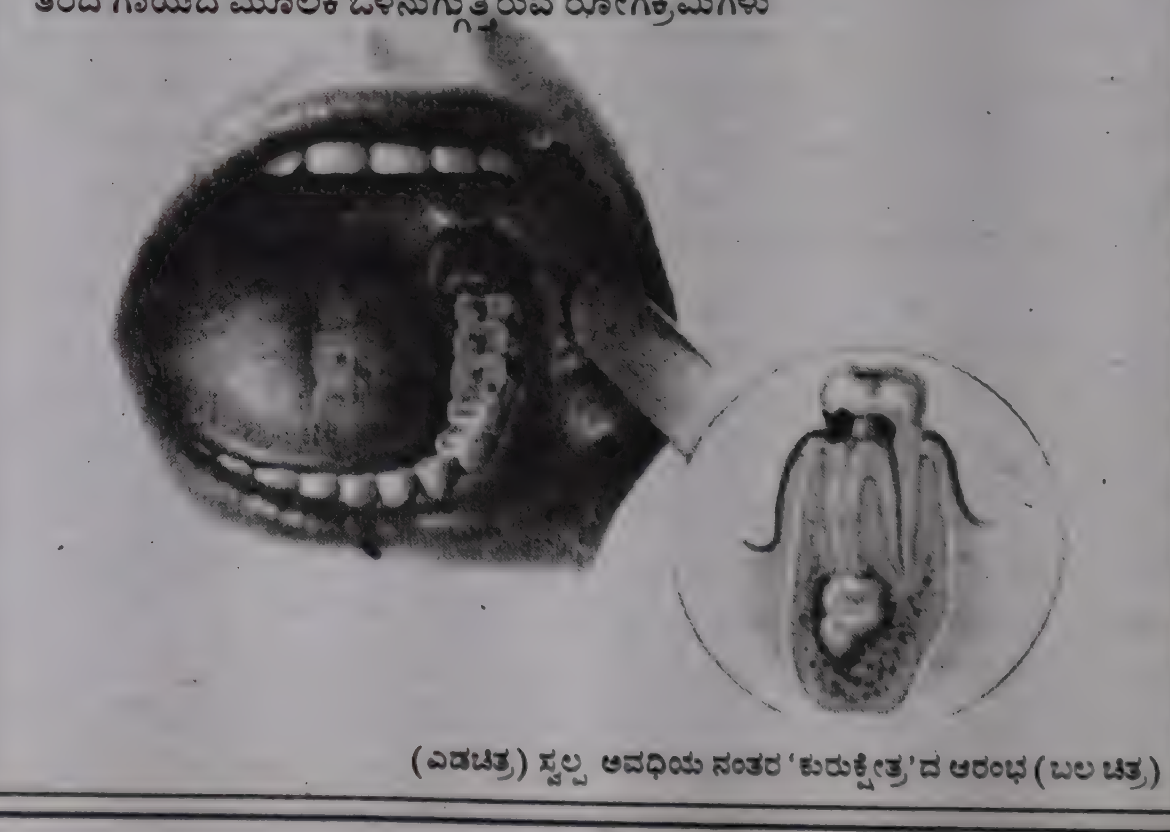
ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ, ಆಕ್ರಮಣವನ್ನು ಆರಂಭಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆಯೇ ಅಲ್ಲಿಗೆ ಧಾವಿಸುತ್ತದೆ ಮಿಲಿಟರಿ ಪಡೆ. ಕೂಡಲೆ ಹೋರಾಟ ಆರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಹೋರಾಟದಲ್ಲಿ ಮಿಲಿಟರಿ ಪಡೆಯ ಬಿಳಿಯ ರಕ್ತಕಣಗಳು ಸಾಯುತ್ತವೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳೂ ಸಹ ಅಪಾರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ನಾಶವಾಗುತ್ತವೆ. ಈ ಕೀವು ಹರಡದಂತೆ, ಕೀವಿನಲ್ಲಿರುವ ಅರೆಬರೆ ಜೀವದ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಇತರ ಕಡೆ ಹರಡದಂತೆ, ಮೃತದೇಹಗಳ ರಾಶಿಯ ಸುತ್ತಲೂ ಒಂದು ಕೋಟೆಯನ್ನು ಕಟ್ಟುತ್ತವೆ ಉಳಿದ ಬಿಳಿಯ ರಕ್ತಕಣಗಳು. ಹಾಗಾಗಿ ಕುರು ಎನ್ನುವುದು ಸತ್ತ ಸೈನಿಕರ ಒಂದು ಬೃಹತ್ ಗೋರಿ!

### ವಿಧಗಳು :

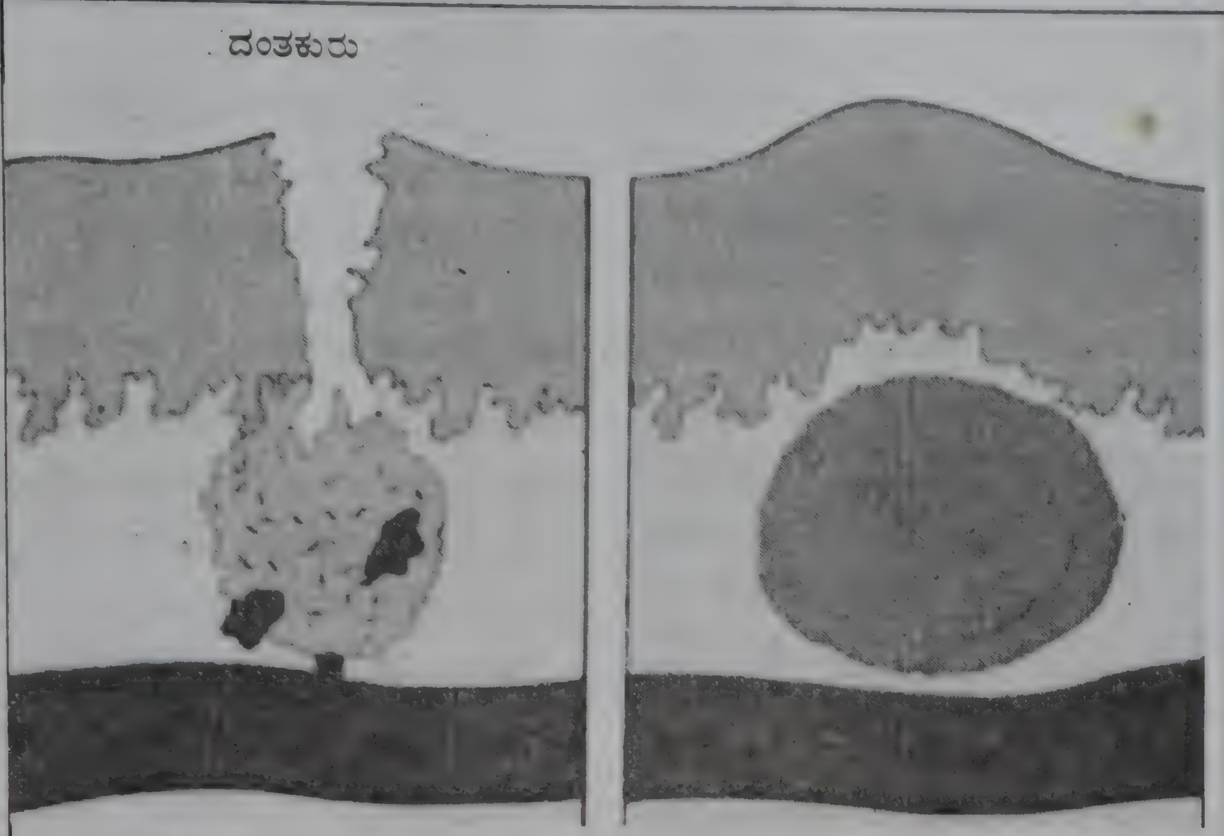
ಕುರುಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಯಾವ ಭಾಗದಲ್ಲಿ ಬೇಕಾದರೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆ, ದೇಹದ ಒಳಗಿನ ಅಂಗಗಳಲ್ಲೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕೆಲವು ಕುರುಗಳು ಹೀಗಿವೆ.

- **ಕಣ್ಣು ಕುಟಕೆ** : ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪ್ಪೆಯಲ್ಲಿ ಕಂಡುಬರುವ ಕುರು
- **ಮೊಡವೆ** : ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.
- **ರೋಮಕುರು** : ದೇಹದ ಯಾವುದೇ ಭಾಗದಲ್ಲಿರುವ ಕೂದಲಿನ ಬುಡದಲ್ಲಿ (ರೋಮಕೂಪ) ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- **ದಂತಕುರು** : ಹಲ್ಲಿನ ಬೇರಿನಲ್ಲಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.

**ತೆರೆದ ಗಾಯದ ಮೂಲಕ ಒಳನುಗ್ಗುತ್ತಿರುವ ರೋಗಕ್ರಿಮಿಗಳು**



(ಎಡಚಿತ್ರ) ಸ್ವಲ್ಪ ಅವಧಿಯ ನಂತರ 'ಕುರುಕ್ಷೇತ್ರ'ದ ಆರಂಭ (ಬಲ ಚಿತ್ರ)




ದಂತಕುರುವಿನ ಲಂಬ ಸೀಳು ನೋಟ. ಹಲ್ಲಿನ ಬುಡದಲ್ಲಿರುವ ಕುರುವನ್ನು ಗಮನಿಸಿ.

- **ಅಮೀಬಿಕ ಕುರು :** ಎಂಟಮೀಬ ಹಿಸ್ಟೋಲೈಟಿಕ್‌ಎಂಬ ಏಕಾಣು ಜೀವಿಯ ಕಾರಣ ಯಕೃತ್ತು, ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಮಿದುಳು, ಗುಲ್ಮಗಳಲ್ಲಿ ಕುರುವಾಗಬಹುದು.
- **ಹುಳುಗರುಳು ಕುರು :** ಹುಳುಗರುಳು (ಅಪೆಂಡಿಕ್ಸ್) ತಲೆದೋರುವ ಕುರು.
- **ಬ್ರೋಡಿ ಕುರು :** ಮೂಳೆಯ ಒಳಗೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಸ್ಟಫೈಲೋಕಾಕೈಗಳೆಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳಿಂದ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- **ಕ್ಷೀರಕುರು :** ಹಾಲುಣಿಸುವ ತಾಯಂದಿರ ಸ್ತನದಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.
- **ಶೀತಕುರು :** (ಕೋಲ್ಡ್ ಆಬ್ಸೆಸ್) ಕ್ಷಯವನ್ನುಂಟುಮಾಡುವ ಮೈಕೋಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಂ ಟ್ಯುಬರ್‌ಕ್ಯುಲೋಸಿಸ್, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ದೀರ್ಘಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ರೂಪಿಸುವ ನೋವು ರಹಿತ ಕುರು.
- **ಗುದ ನೆಟ್ಟಗರುಳ ಕುರು :** (ಏನೋ-ರೆಕ್ಟಲ್ ಆಬ್ಸೆಸ್) ಗುದನಾಳ ಹಾಗೂ ನೆಟ್ಟಗರುಳ ಸುತ್ತಲೂ ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.
- **ಉಗುರು ಸುತ್ತು :** ಉಗುರಿನ ತಳದಲ್ಲಿ ರೂಪುಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ.
- **ಕರ್ಣಕುರು :** ಹೊರಗಿವಿಯಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ.

### ಕಾರಣ :

ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಕುರುಗಳಾಗಲು ಅತ್ಯಂತ ಸಾಮಾನ್ಯವಾದ ಕಾರಣವೆಂದರೆ ಗಾಯ. ಅದರಲ್ಲೂ ಅಸ್ವಚ್ಛಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಗಾಯಗಳಾದಾಗ ಅದು ಬಹಳ ಬೇಗ ಕುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ತೆರೆದ ಚರ್ಮದ ಮೂಲಕ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳು ಬಹಳ ಸುಲಭವಾಗಿ ಒಳಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಕುರುಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ.

ಕುರುಗಳು ತೇವಾಂಶ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವಂತಹ ಕಂಕುಳು ಹಾಗೂ ಪಿರ್ರೆಗಳ ನಡುವಿನ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ. ತೇವಾಂಶ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದ್ದು, ಉಷ್ಣತೆಯು ಅಧಿಕವಾಗಿದ್ದಾಗ ಆ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳು ಅಪಾರ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ವರ್ಧಿಸುತ್ತವೆ. ಸಂಖ್ಯಾ ಬಲದಿಂದ ಸ್ಥಳೀಯ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಛಿದ್ರಗೊಳಿಸಿ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಒಳನುಗ್ಗಿ ಕುರುಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ದೇಹವು ಪೋಷಕಾಂಶಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ನರಳುವಾಗ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ಮಿಲಿಟರಿ ಪಡೆಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕುಗ್ಗಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳ ಕೈ ಮೇಲಾಗಿ ಕುರುಗಳು ಕಂಡುಬರುತ್ತವೆ.

ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗಿಗಳ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆಯ ಅಂಶ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಸಕ್ಕರೆಯ ಆಧಿಕತೆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳ ವರ್ಧನೆಗೆ ನೇರವಾಗಿ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಕುರುಗಳು ಸರ್ವೇ ಸಾಮಾನ್ಯ.

ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳು ಗಾಳಿ, ಅನ್ನ, ನೀರಿನ ಮೂಲಕ ನಮ್ಮ ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸುತ್ತವೆ.

## ಕಿ ವಿ ಮಾ ತು

ನಿಮ್ಮ ಚರ್ಮ ಸ್ವಚ್ಛವಾಗಿರಲಿ. ನಿಯತವಾಗಿ ಸ್ನಾನ ಮಾಡಿ, ಸೌಮ್ಯಸಾಬೂನು ಬಳಸಿ. ಕಟು ಸುಗಂಧದ ಸಾಬೂನು ಅಥವಾ ಕ್ರಿಮಿನಾಶಕ ಸಾಬೂನು ಅನವಶ್ಯ.

- ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸಬೇಡಿ.
- ಮೊಡವೆಗಳನ್ನು ಉಗುರಿನಿಂದ ಚಿವುಟಬೇಡಿ. ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಿರಿ.
- ಕ್ಷೌರ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳು ಪರಿಶುದ್ಧವಾಗಿರಲಿ. ನಿಮ್ಮ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಇತರರಿಗೆ ಕೊಡ ಬೇಡಿ. ಇತರರದನ್ನು ನೀವು ಬಳಸಬೇಡಿ.
- ಸಿಹಿಮೂತ್ರ ರೋಗಿಗಳು ತಮ್ಮ ಶರ್ಕರ ಸಮತೋಲನೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬೇಕು. ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಗಾಯಗಳಾದರೂ ಸಹ ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯನ್ನು ಪಡೆಯಬೇಕು.
- ಸಮತೋಲನ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಿ.
- ಶುದ್ಧ ಗಾಳಿ, ಶುದ್ಧ ನೀರು, ಶುದ್ಧ ಆಹಾರ ನಮ್ಮ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅಗತ್ಯ ಎಂದು ನೆನಪಿನಲ್ಲಿಡಿ.

ಆಯಕಟ್ಟಿನ ಅಂಗದಲ್ಲಿ, ಅನುಕೂಲಕರ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ವರ್ಧಿಸಿ ಕುರುಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸುತ್ತವೆ. ಹುಳುಕು ಹಲ್ಲಿನ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳು ಬೇರಿಗೆ ಹರಡಿ ಅಲ್ಲಿ ಕುರುವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತವೆ. ಶ್ವಾಸಕೋಶದಿಂದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳು ಮಿದುಳನ್ನು ತಲುಪಿ ರಕ್ತ ಪ್ರವಾಹದ ಮೂಲಕ ತಲುಪಬಹುದು. ಅಲ್ಲಿ ಕುರುಗಳನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಬಹುದು.

### ಲಕ್ಷಣ :

ಕುರುವಿನ ಮೊದಲ ಲಕ್ಷಣವೆಂದರೆ ಕುರು ಕ್ಷೇತ್ರ ಕೆಂಪಾಗುವಿಕೆ. ನಂತರ ಕುರುಕ್ಷೇತ್ರದ ತುಂಬಾ ಉಷ್ಣತೆಯು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ತೀವ್ರವಾಗಿ ನೋವು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮೇಣ ಕುರು ಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಕೀವು ಗೋರಿ ಉದ್ಭವವಾಗುತ್ತದೆ.

ಈ ಕುರು ಎರಡು ಮಾರ್ಗಗಳಲ್ಲಿ ಅಂತ್ಯವಾಗಬಹುದು.

ಬಿಳಿಯ ರಕ್ತಕಣಗಳ ಕೈ ಮೇಲಾದಾಗ, ಕುರುಕ್ಷೇತ್ರದ ರೌದ್ರತೆಯು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನೋವು ಇಳಿಯುತ್ತದೆ. ಕೀವು ಗೋರಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ಸ್ಥಗಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ನೋವುರಹಿತ ಗಂಟು ಕುರುಕ್ಷೇತ್ರದಲ್ಲಿ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಈ ಗಂಟೂ ಸಹ ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ಕರಗಿ ಮಾಯವಾಗುತ್ತದೆ.

★ ಒಂದು ವೇಳೆ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳ ಕೈ ಮೇಲಾದರೆ, ಕೀವು ಗೋರಿಯ ಬೆಳವಣಿಗೆಯು ಮುಂದುವರೆಯುತ್ತದೆ. ಪಕ್ವವಾಗಿ ಕೊನೆಗೆ ಒಡೆಯುತ್ತದೆ. ಕೀವು ಹೊರ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ತಕ್ಷಣ ನೋವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಕುರುಕ್ಷೇತ್ರ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆ.

ದೇಹದ ಒಳಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಸೋಂಕು ಆರಂಭವಾದಾಗ, ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಜ್ವರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಅಸ್ವಸ್ಥತೆಯು ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ 'ಹದಗಳಲೆ'ಯು (ಲಿಂಫಡಿನೋಪತಿ) ಕಂಡುಬರುತ್ತದೆ.

ಒಳಾಂಗಗಳ ಕುರುವಿನ ಅಂತ್ಯವೂ ಸಹ ಎರಡು ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ಆಗಬಹುದು. ಬಿಳಿಯ ರಕ್ತಕಣಗಳ ಕೈ ಮೇಲಾಗಿ, ಕುರು ಕ್ರಮೇಣ ಕರಗಬಹುದು. ಕ್ರಿಮಿಗಳ ಕೈ ಮೇಲಾದಾಗ ಕುರು ಒಡೆಯಬಹುದು. ಕುರುವಿನಲ್ಲಿರುವ ಕೀವು ಹಾಗೂ ಕೀವಿನಲ್ಲಿರುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಗಳು ರಕ್ತಪ್ರವಾಹ ಅಥವಾ ದುಗ್ಧ ಪ್ರವಾಹದಲ್ಲಿ ಬೆರೆತು ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಹರಡಬಹುದು. ಅನುಕೂಲಕರ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿ ದ್ವಿತೀಯ ಕುರುಗಳನ್ನು ಆರಂಭಿಸ ಬಹುದು.

ಕಣ್ಣುಕುಟಿಕೆ, ಮೊಡವೆ, ರೋಮಕುರು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಅಪಾಯರಹಿತವಾದವು. ಇವು ಒಡೆದಾಗ ಅಂತಹ ಗಂಭೀರ ಪರಿಣಾಮಗಳು ತಲೆದೋರುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ದಂತಕುರು ಒಡೆದಾಗ, ಕೀವು ಹಾಗೂ ರಕ್ತದ ಗರಣೆಗಳು ಮಿದುಳನ್ನು ತಲುಪಬಹುದು. ರಕ್ತಗರಣೆಯು ಮಿದುಳ ರಕ್ತಸಂಚಾರವನ್ನು ತಡೆದು ಅನಾಹುತಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಹುಳುಗರುಳ ಕುರು ಒಡೆದಾಗ, ಸೋಂಕು ಉದರಾಂಗಗಳಿಗೆಲ್ಲ ಹರಡಬಹುದು. ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣಾಂತಿಕವಾಗ ಬಹುದು.

**ಚಿಕಿತ್ಸೆ :**

◊ ಕುರುಗಳನ್ನು ಆರಂಭದಲ್ಲಿಯೇ ನಿಯಂತ್ರಿಸಬೇಕು. ಸ್ವಯಂ ಒಡೆಯುವವರಿಗೂ ಬಿಡಬಾರದು.

◊ ರೋಮ ಕುರುವಿನಂತಹ ಮೇಲ್ಮೈ ಕುರುಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸುಲಭ. ಕುರುಕ್ಷೇತ್ರವನ್ನು ಅಯೋಡಿನ್‌ನಿಂದ ಸ್ವಚ್ಛಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಇದರಿಂದ ಕುರುಕ್ಷೇತ್ರದ ಮೇಲ್ಮೈ ಕ್ರಿಮಿರಹಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮ ಸಡಿಲವಾಗತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಸೂಜಿಯನ್ನು ಕೆಂಪಗೆ ಕಾಯಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ಆರಲು ಬಿಡಬೇಕು. ಆಮೇಲೆ ಕುರುವಿನ ಮಧ್ಯಭಾಗವನ್ನು ಚುಚ್ಚಬೇಕು. ಒತ್ತಿ ಕೀವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯಬೇಕು.

ಮೆಗ್ನೀಷಿಯಂ ಸಲ್ಫೇಟ್ ಪೇಸ್ಟನ್ನು ಹಚ್ಚಿ ಪಟ್ಟಿ ಹಾಕಬೇಕು. ಇದು ಉಳಿದ ಕೀವನ್ನು ಹೊರತೆಗೆಯುತ್ತದೆ.

ಆಯಕಟ್ಟಿನ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿರುವ ಕುರುಗಳನ್ನು ಹಾಗೂ ದೊಡ್ಡದಾಗಿರುವ ಕುರುಗಳನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಿಂದ ಮಾತ್ರ ನಿವಾರಿಸಬೇಕು. ನಂತರ ವೈದ್ಯರ ಉಸ್ತುವಾರಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿಜೈವಿಕ ಔಷಧಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ಒಳಾಂಗಗಳ ಕುರುಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನು ತಜ್ಞರಿಗೇ ಬಿಡಬೇಕು. ❑

# ಆಸ್ಪಿರಿನ್‌ನಿಂದ ಬ್ರೇನ್ ಹ್ಯಾಮರೇಜ್ !

ಆಸ್ಪಿರಿನ್ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನ ಧಾರಾಳವಾಗಿ ಬಳಸುವ ಒಂದು ಪ್ರಸಿದ್ಧ ನೋವು ನಿವಾರಕ ಔಷಧಿಯಾಗಿದೆ. ಇಂದು ಇದರ ಗುಣಗಾನವು ಪತ್ರಿಕೆಗಳಲ್ಲಿ, ದೂರದರ್ಶನದಲ್ಲಿ ತುಂಬಿ ತುಳುಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಆದರೆ ಇತ್ತೀಚಿನ ಒಂದು ಅಧ್ಯಯನದಿಂದ ತಿಳಿದು ಬಂದ ವಾಸ್ತವ ಸಂಗತಿ ಗಾಬರಿ ಹುಟ್ಟಿಸುವಂತಿದೆ. ಇದು ಹೃದಯಾಘಾತದ ತೊಂದರೆಯನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದರೂ ಬ್ರೇನ್ ಹ್ಯಾಮರೇಜ್‌ನ ಅಪಾಯವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ. ವೃದ್ಧಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ.

ನ್ಯೂ ಆರ್ಲಿಯನ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಟೂಲೆನ್ ಯೂನಿವರ್ಸಿಟಿಯ 'ಸ್ಕೂಲ್ ಆಫ್ ಪಬ್ಲಿಕ್ ಹೆಲ್ತ್ ಆಂಡ್ ಟ್ರಾಪಿಕಲ್ ಮೆಡಿಸಿನ್'ನ ಡಾಕ್ಟರ್ ಜಿಯೆಂಗ್ ಹೀ ಮತ್ತು ಅವರ ಅನುಯಾಯಿಗಳು ೧೮ ವಿಭಿನ್ನ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳಲ್ಲಿ ೫೫,೪೮೦ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಆಸ್ಪಿರಿನ್ ಸೇವನೆ ಮಾಡಿಸಿದರು. ಇದರ ನಂತರದ ಫಲಿತಾಂಶ ದಿಗ್ಭ್ರಮೆಗೊಳಿಸುವಂತಿತ್ತು. ಡಾಕ್ಟರ್ ಜಿಯೆಂಗ್ ಹೀಯವರು ಹೇಳುವಂತೆ, ಎಲ್ಲ ಬ್ರೇನ್ ಅಟ್ಯಾಕ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ. ೧೫ರಷ್ಟು ಬ್ರೇನ್ ಹ್ಯಾಮರೇಜ್ ಅಟ್ಯಾಕ್ ಆಗಿರುತ್ತವೆ. ಉಳಿದವು 'ಇಸೆಮಿಕ್ ಅಟ್ಯಾಕ್' ಆಗಿರುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಧಮನಿಗಳಲ್ಲಿ ಅಡಚಣೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಪರಿಣಾಮಸ್ವರೂಪವಾಗಿ ಮೆದುಳಿಗೆ ರಕ್ತ ಹಾಗೂ ಪ್ರಾಣವಾಯುವಿನ ಪೂರೈಕೆಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಇಂಥ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗೆ ತಕ್ಷಣ ವೈದ್ಯಕೀಯ ಉಪಚಾರದ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ವೇಳೆ ಸಕಾಲಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ದೊರೆಯದಿದ್ದರೆ ಗಂಭೀರ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗಬಹುದು. ವೃದ್ಧರು, ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಹೈ ಬ್ಲಡ್ ಪ್ರೆಶರ್‌ನ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಬ್ರೇನ್ ಹ್ಯಾಮರೇಜ್‌ನ ಅಪಾಯ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವಿಪರೀತ ತಲೆನೋವು, ಒಮ್ಮೆಲೇ ಮೂರ್ಛೆ ಹೋಗುವುದು, ಧ್ವನಿ ಬಾರದಿರುವುದು, ಮುಖ ಹಾಗೂ ಕೈಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಲಕ್ವ ಹೊಡೆದಂತಾಗಿ ನಿಶ್ಯಕ್ತಿ ಆವರಿಸುವುದು ಇತ್ಯಾದಿಗಳು ಇದರ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿವೆ. ❑

# ಕಳಂಕದ ಕೀಳರಿಮೆ

ಡಾ। ಎಸ್.ಎಸ್. ಪಾಟೀಲ

ಪಿ.ಯು.ಸಿ. ಪಾಸಾದ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ತನ್ನ ಭವಿಷ್ಯವನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ಪಡೆದಿರುತ್ತಾನೆ. ವೈದ್ಯನೋ, ಇಂಜಿನಿಯರೋ, ವಕೀಲನೋ, ಶಿಕ್ಷಕನೋ, ವಿಜ್ಞಾನಿಯೋ, ಸೈನ್ಯಾಧಿಕಾರಿಯೋ, ವ್ಯಾಪಾರಿಯೋ ಇಲ್ಲವೆ ಯಾವುದೇ ಬಯಸಿದ ವೃತ್ತಿಯನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಆದರೆ ನಾವು ಹುಟ್ಟುವಾಗ ಇಂತಹದೇ ಮನೆತನ, ಇಂತಹದೇ ಜಾತಿ, ಇಂತಹವರೆ ತಾಯಿ-ತಂದೆ ಇರಬೇಕೆಂದು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಕ್ಕು, ಇಲ್ಲವೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ನಮಗೆ ಇಲ್ಲ. ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಶ್ರೇಷ್ಠತೆಯನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಂಡ ಜಾತಿಯಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದರೆ ಮಗು ಅದೃಷ್ಟವಂತ ! ಆದರೆ, ಕೀಳುಮುದ್ರೆಯ ಜಾತಿಯಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದರೆ ? ಇದು ಮಗುವಿನ ತಪ್ಪೇ? ಹೀಗೆ ಒಬ್ಬೊಬ್ಬರು ಬಯಸದೆ ಅದೃಷ್ಟವಂತರಾದರೆ ಹಲವರು ದುರಾದೃಷ್ಟವಂತರಾಗುತ್ತಾರೆ. ನಿಮ್ನವೆನಿಸಿಕೊಂಡ ಜಾತಿಯಲ್ಲಿ ಜನಿಸಿದ ಮಗು ಬೆಳೆದು ಅಭ್ಯಾಸ ಪಡೆದು ವಿದ್ಯಾವಂತನಾದರೂ ಆತನ ಮನದಾಳದಲ್ಲಿ ಏನೋ ಕೊರತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ 'ಕೀಳರಿಮೆ' ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ.

ಕೀಳರಿಮೆ ಯಾರಿಗೂ ಬಿಟ್ಟಿಲ್ಲ. ಜಾತಿ, ಕುಲ, ಗೋತ್ರ, ಧರ್ಮ, ಲಿಂಗ, ವಯಸ್ಸು, ಧನ, ಬಲ, ಶಿಕ್ಷಣ, ಅಧಿಕಾರ, ಊರು, ರಾಷ್ಟ್ರಗಳೆಲ್ಲ ಕೀಳರಿಮೆಯ ಕಾರಣಗಳಾಗಬಹುದು. ಸಿಟ್ಟು, ಮುಂಗೋಪಿತನ, ಒರಟುತನ, ಅನುಮಾನ, ಒಂಟಿತನ, ಸಪ್ಪೆಯಾಗಿರುವುದು, ಕಾರಣವಿಲ್ಲದೆ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ವಿರೋಧಿಸುವುದು- ಹೀಗೆ ನಾನಾ ರೀತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೀಳರಿಮೆ ಪ್ರಕಟವಾಗಬಹುದು. ಹೆಣ್ಣು ಮಗುವಿಗೆ ತಿಳುವಳಿಕೆ ಮೂಡುತ್ತಿದ್ದಂತೆ ತಾನು ತನ್ನ ಅಣ್ಣ ಅಥವಾ ತಮ್ಮನಂತೆ ಅಲ್ಲವೆಂಬ ಅರಿವು ಮೂಡಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಣ್ಣ-ತಮ್ಮಂದಿರಿಗೆ ಸಿಗುವ ಸ್ವಾತಂತ್ರ್ಯ ತನಗಿಲ್ಲವೆಂದು ಗೊತ್ತಾಗುತ್ತದೆ. ತಂದೆ-ತಾಯಿ ಯಾಕೋ ತನಗಿಂತ ತನ್ನ ಅಣ್ಣ ತಮ್ಮಂದಿರನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಪ್ರೀತಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆಂಬ ಭಾವನೆ ಅಂಕುರಿಸಿ ಕೀಳರಿಮೆಗೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಶಿಕ್ಷಣದ ವಿಷಯ ಬಂದಾಗ ದಡ್ಡನಾದ ಅಣ್ಣನತ್ತ ಎಲ್ಲರ ಒಲವು; ಹೆಣ್ಣಾದ ತನ್ನನ್ನು ಕಡೆಗಣಿಸುತ್ತಿದ್ದಾರೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಾಳೆ. ಮದುವೆಯಾಗಿ ಮನೆ ಬಿಟ್ಟು ಹೋಗುವವಳೆಂಬ ಮೂದಲಿಕೆಗೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಹೀಗೆ ಹೆಣ್ಣು ಬೆಳೆದಂತೆ ತಾನು ಗಂಡಸರಿಗಿಂತ ಕೀಳು ಎಂಬ ಭಾವನೆಗೆ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಮದುವೆಯಾಗುತ್ತಾಳೆ. ಗಂಡನ ಸೇವೆ ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ. ಅತ್ತೆ ಮಾವಂದಿರ ಸೇವೆ ಅನಿವಾರ್ಯವಾಗಿಯಾದರೂ ಮಾಡಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಹೊತ್ತು ಹೆರುವವಳು ತಾನೇ. ಮಕ್ಕಳ ಆರೈಕೆ ತನಗೆ ಮಾತ್ರ ಸೀಮಿತ. ಎಲ್ಲರೂ ಹೆಣ್ಣಿನಿಂದ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಾರೆ. ತಾನು

> ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು [illegible] ಕೋಟಿ ಜನರು ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಮಾನಸಿಕ ಒತ್ತಡ, ಮಾದಕದ್ರವ್ಯ ಸೇವನೆ, ಕೀಳರಿಮೆ, ಸಂಕೋಚಗಳು ಮಾನಸಿಕ ರೋಗದ ಕಾರಣಗಳೆಂದು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಕೀಳರಿಮೆಯ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿದ್ದು ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಮಹಿಳೆಯರೇ ಹೆಚ್ಚು ಬಳಲುತ್ತಾರೆ.

ಮಾತ್ರ ಯಾರಿಂದಲೂ ಏನನ್ನೂ ನಿರೀಕ್ಷಿಸುವಂತಿಲ್ಲ; ಧರ್ಮ, ಸಮಾಜ ಹೆಣ್ಣನ್ನು ಹೀಗೆ ಗೊತ್ತಿದ್ದೋ, ಗೊತ್ತಿಲ್ಲದೆಯೋ ಕೀಳಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ.

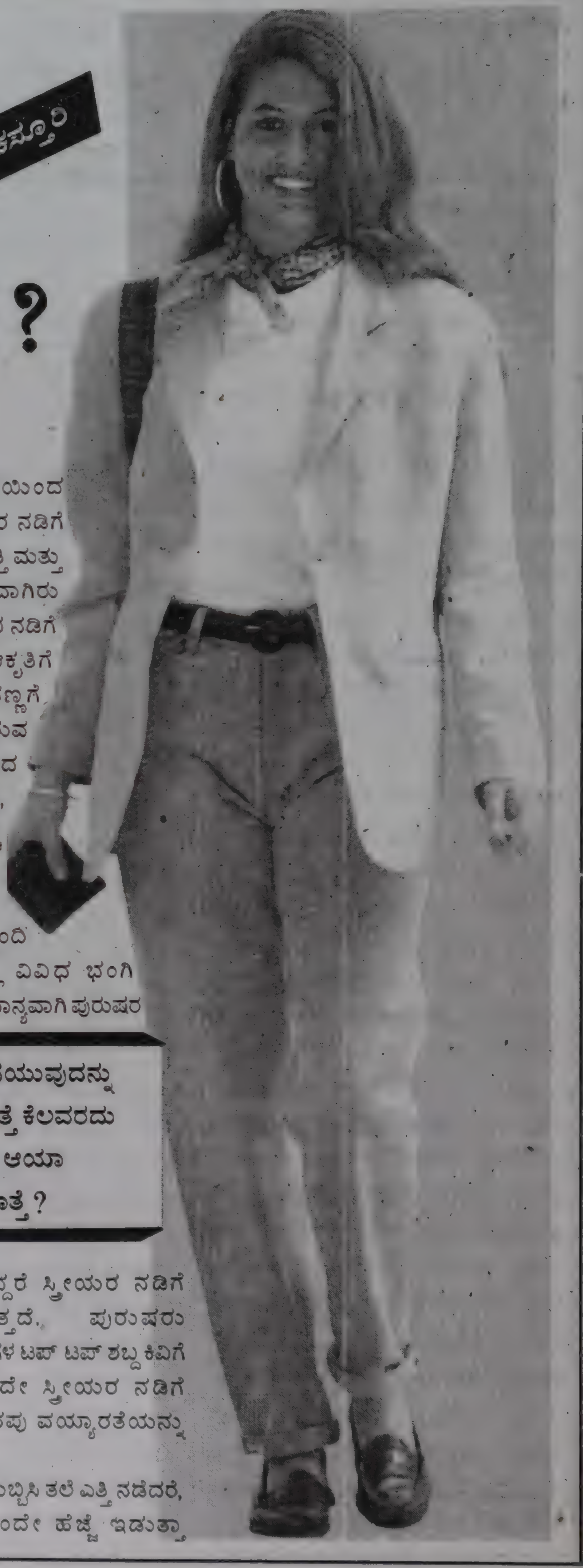
ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೀಳರಿಮೆ ಬಲು ಹುಲುಸಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಸಾಧಾರಣ ಅಂಕ ಪಡೆದು ಪಾಸಾಗುವ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಉತ್ತಮ ಅಂಕ ಪಡೆದವರನ್ನು ಮನದಲ್ಲೇ ಶಪಿಸುತ್ತಾನೆ. ಮೊದಲ ಮೊದಲಿಗೆ ತಾನೂ ಉತ್ತಮ ಅಂಕಗಳನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಪ್ರಯತ್ನಿಸಿ, ವಿಫಲನಾದರೆ ಹತಾಶೆ ಮೂಡಿ ಜಾಣರನ್ನು ತನಗರಿವಿಲ್ಲದಂತೆ ದ್ವೇಷಿಸುತ್ತಾನೆ. ಜಾಣ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೂ ಕೀಳರಿಮೆಗೆ ಗುರಿಯಾಗುವುದುಂಟು; ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇವರು ತಮ್ಮಲ್ಲಿಯ ವಿಶ್ವಾಸವನ್ನೇ ಶಂಕಿಸುತ್ತಾರೆ. ಪರೀಕ್ಷೆ ಕಟ್ಟಲೂ ಹಿಂಜರಿಯುತ್ತಾರೆ; ಸರಿಯಾದ ಉತ್ತರ ಗೊತ್ತಿದ್ದರೂ ಎಲ್ಲಿ ತಪ್ಪು ಬರೆಯುವೆನೋ ಎಂಬ ಸಂಶಯದ ಭೂತ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಜಾಣರು ಫೇಲಾಗಲೂಬಹುದು. ಕೀಳರಿಮೆಯ ಭಯವಿಲ್ಲದ ದಡ್ಡ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿ ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಪರೀಕ್ಷೆ ಕಟ್ಟಿ ಗೊತ್ತಿದ್ದದ್ದನ್ನು ಇಲ್ಲದ್ದನ್ನೂ ಸೇರಿಸಿ ಬರೆದು ಪಾಸಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇದನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ ಕೀಳರಿಮೆಯಿಂದ ನಾವು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಹೆಚ್ಚು ವಿನಃ ಪಡೆಯುವುದು, ಸಾಧಿಸುವುದು ಏನೂ ಇಲ್ಲವೆಂಬುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ವೈಜ್ಞಾನಿಕ ಶಿಕ್ಷಣದಿಂದಾಗಿ ಸುಧಾರಿತ ಸಮಾಜದ ಉಗಮವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಅದರಿಂದಾಗಿ ಕೀಳರಿಮೆ ಕಡಿಮೆಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಶುಭ ಸೂಚನೆಗಳು ಕಾಣಿಸುತ್ತಿವೆ. ಇಂದು ಸ್ತ್ರೀ ಅತ್ಯುನ್ನತ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆಯುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ತಂದೆ-ತಾಯಿಗಳು ತಮ್ಮ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಶಿಕ್ಷಣ ಕೊಡಿಸುವಲ್ಲಿ ಮಗ-ಮಗಳೆಂಬ ಬೇಧ ತೋರುವುದು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಹೆಣ್ಣು ಚುನಾಯಿತ ಪ್ರತಿನಿಧಿಯಾಗಿ ರಾಜ್ಯವಾಳುವುದು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ; ಸೈನ್ಯದಲ್ಲಿ ಸೇರಿದ್ದಾಳೆ. ವಿಮಾನ ಚಾಲಕಳಾಗಿದ್ದಾಳೆ; ಅಂತರಿಕ್ಷಯಾನ ಮಾಡಿದ್ದಾಳೆ; ಇಂಜಿನಿಯರಳ್ ಆಗಿ ದೇಶ ಸೇವೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾಳೆ. ಮಮತೆಯ ಮಾತೆ- ವಿರೋಧಿಗಳಿಗೆ ಕಠೋರ ಹೃದಯಿಯಾಗಿದ್ದಾಳೆ.

ಕೀಳರಿಮೆಯನ್ನು ಬದಿಗೊತ್ತಿದವರು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಯಶಸ್ಸು ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ. ಕನಿಷ್ಠನೆಂದು ಪರಿಗಣಿಸಿದಾತ ವಿದ್ಯಾವಂತನಾಗಿ, ಅನ್ಯಾಯಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಕಿಡಿಕಾರಿ, ರಾಜಕೀಯ ತಂತ್ರದಲ್ಲಿ ನಿಪುಣನಾಗಿ, ರಾಜ್ಯಭಾರ ಮಾಡುವಲ್ಲಿ ಸಫಲನಾಗಿದ್ದಾನೆ. ಅಂಗವಿಕಲರಲ್ಲಿ ಅನೇಕರು ವಿದ್ವಾಂಸರೆನಿಸಿ ಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ಸಬಲರಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿನದನ್ನು ಸಾಧಿಸಿದ್ದಾರೆ; ಪೋಲಿಯೋದಿಂದ ಪೀಡಿತರಾಗಿದ್ದೂ ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿ ಸರಾಗವಾಗಿ ಈಜಾಡಿದ್ದಾರೆ. ರಾಜಕೀಯದಲ್ಲಿ ಉನ್ನತ ಸ್ಥಾನ ಗಿಟ್ಟಿಸಿಕೊಂಡು ಸಮರ್ಥರೆನಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾರೆ. ದಕ್ಷ ಅಧಿಕಾರಿಗಳೆಂದು ಹೆಸರು ಪಡೆದಿದ್ದಾರೆ. ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ವಂಚಿತಗೊಂಡವರು ಸಂಗೀತಜ್ಞರಾಗಿದ್ದನ್ನು ಕಂಡಿದ್ದೇವೆ. ಹೀಗೆ ಕೀಳರಿಮೆಯ ಕಳಂಕವನ್ನು ಕಳಚಿಕೊಂಡವರು ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಏನನ್ನಾದರೂ ಸಾಧಿಸಬಹುದು.

# ನೀವು ಹೇಗೆ ನಡೆದಾಡುತ್ತೀರಿ ?

ಟಿ.ಟಿ.ಕಸ್ತೂರಿ



ನೃತ್ಯ ಅಭಿನಯ ಹಾಡು ಭಾಷಣಗಳಂತೆ ನಡೆಯುವುದು ಊಟ ಮಾಡುವುದು ಒಂದು ಕಲೆಯೆಂದೇ ಭಾವಿಸಲಾಗಿದೆ. ಹೇಗೆ ನಡೆದರೇನು, ನಾವು ಸೇರಬೇಕಾದ ಸ್ಥಳ ಸೇರಿದರೆ ಸಾಕೆನ್ನುವವರು ಉಂಟು. ಹಾಗೆಯೇ ಹೇಗೆ ತಿಂದರೇನು ಒಟ್ಟು ಆಹಾರ ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಇಳಿಸಿದರಾಯಿತೆಂದು ಭಾವಿಸಿರುವವರು ಇದ್ದಾರೆ. ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವಾಗ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿಯಬೇಕೆಂಬ ಆರೋಗ್ಯಸೂತ್ರವುಂಟು. ಆದರೆ ಇದನ್ನು ಬದಿಗಿರಿಸಿ ಹಲ್ಲು ಮಾಡುವ ಕೆಲಸ ಕರುಳಿಗೆ ನೀಡಿದರೆ ಕರುಳಿನ ಮೇಲೆ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮ ಬೀರುತ್ತದೆ. ಪಚನಕ್ರಿಯೆ ಸರಾಗವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದಿಲ್ಲ. ಇದರ ಪರಿಣಾಮ ಹೊಟ್ಟೆ ಕೆಡುತ್ತದೆ ದೇಹಾರೋಗ್ಯದ ಸ್ಥಿತಿ ಹದಗೆಡುತ್ತದೆ. ಅದರಂತೆ ನಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ನಿಯಮಗಳುಂಟು. ಸರಳ ಹಾಗೂ ಒಂದೊಂದು ಬಗೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಕೆಲವರ ನಡಿಗೆ ಅವರು ಮಾಡುವ ವೃತ್ತಿ ಮತ್ತು ಪದವಿಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿರುವುದು. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರ ನಡಿಗೆ ಅವರ ಶಾರೀರಿಕ ಆಕೃತಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಸಣ್ಣಗೆ ನರಪೇತಲನಂತೆ ಇರುವವರು, ಭಾರಿ ಕಾಯದ ಶರೀರ ಹೊಂದಿದವರು, ಕುಳ್ಳಗೆ ಅಥವಾ ಹೆಚ್ಚು ಉದ್ದವಾಗಿರುವವರು ಹೀಗೆ ವಿವಿಧ ಆಕಾರ, ಆಚಾರ ವಿಚಾರ ಹೊಂದಿದವರ ನಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಭಂಗಿ ಭಾವಗಳುಂಟು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಪುರುಷರ

**ರಸ್ತೆಗಿಳಿದರೆ ವಿವಿಧ ರೀತಿಯ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳು ವಿಧ ವಿಧವಾಗಿ ನಡೆಯುವುದನ್ನು ಕಾಣುತ್ತೇವೆ. ಕೆಲವರ ನಡಿಗೆ ಅಂದ ಆಕರ್ಷವಾಗಿದ್ದರೆ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರದು ವಿಕೃತವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಕಲಾತ್ಮಕ, ಕ್ರಮಬದ್ಧನಡಿಗೆಯು ಆಯಾ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವಕ್ಕೆ ನಿದರ್ಶನವೆಂಬುದು ನಿಮಗೆ ಗೊತ್ತೆ ?**

ನೇರ ನಡಿಗೆ ಸಾರ್ವಜನಿಕರ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಗಣ್ಯ ಅಥವಾ ಸಭ್ಯ, ಸುಸಂಸ್ಕೃತನೆಂದು ಹೆಸರು ಪಡೆಯಬಲ್ಲದು. ದೇಹ ಮತ್ತು ಮನಸ್ಸಿನ ಮೇಲೆಯೂ ಒಳ್ಳೆಯ ಪರಿಣಾಮ ತರಬಲ್ಲದು.

ಮನುಷ್ಯನ ಆಕಾರ, ರೂಪ ಧ್ವನಿಯಲ್ಲಿ ಹೇಗೆ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರುತ್ತದೆಯೋ ಹಾಗೆಯೇ ನಡಿಗೆಯಲ್ಲೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಒಬೊಬ್ಬರ ನಡಿಗೆ ನಡಿಗೆ ವೇಗವಾಗಿದ್ದರೆ ಸ್ತ್ರೀಯರ ನಡಿಗೆ ಸಾವಧಾನವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಪುರುಷರು ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರೆ ಹೆಜ್ಜೆಗಳ ಟಪ್ ಟಪ್ ಶಬ್ದ ಕಿವಿಗೆ ಕೇಳಿಸುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಅದೇ ಸ್ತ್ರೀಯರ ನಡಿಗೆ ಮೆದುವಾಗಿದ್ದು ವನಪು ವಯ್ಯಾರತೆಯನ್ನು ಒಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವರು ಎದೆಯುಬ್ಬಿಸಿ ತಲೆ ಎತ್ತಿ ನಡೆದರೆ, ಹಲವರು ಒಂದೊಂದೇ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡುತ್ತಾ

ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ತಲೆ ತಗ್ಗಿಸಿಕೊಂಡು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ದೃಷ್ಟಿನೆಟ್ಟು ನಡೆಯುವವರು ಕೆಲವರಿದ್ದಾರೆ, ಗೂನು ಇರುವಂತೆ ತಲೆ ಬೆನ್ನು ಬಾಗಿಸಿ ನಡಿಗೆ ಮಾಡುವವರು ಹಲವರಿದ್ದಾರೆ. ಇವರಲ್ಲಿ ಕೆಲ ಜನ ನಡೆಯುವಾಗ ಅಕ್ಕ ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿರುವ ವಸ್ತು, ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಗಮನಿಸದೆ ನೇರ ದೃಷ್ಟಿ ಹೊಂದಿ ಮುಂದೆ ಸಾಗುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರು ಯಾರ ಮೇಲೆಯೋ ದ್ವೇಷದ ಕಿಡಿ ಕಾರುವಂತೆ ಹೋರಾಟದ ಭಂಗಿಯಲ್ಲಿ ಭುಸುಗುಡುತ್ತಾ ಇವರೆಲ್ಲರಿಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾದ ನಡಿಗೆಯನ್ನು ತೋರ್ಪಡಿಸುತ್ತಾರೆ. ಕೆಲವರ ನಡಿಗೆಯಂತು ಓಟದಂತಿರುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ವರದು ಅವಸರದ ನಡಿಗೆ ಎಂದು ಕರೆಯುವುದುಂಟು. ತುರ್ತುಕೆಲಸ ಇರಲಿ ಇಲ್ಲದಿರಲಿ ಇವರ ನಡಿಗೆಯ ವಿಧಾನವೇ ಹೀಗೆ. ಈ ಪರಿಧಿಗೆ ಸೇರಿದ ಕೆಲವರು ಶರೀರ ಅತ್ತಿಂದಿತ್ತ ತೂರಾಡಿಸುತ್ತಾ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವರ ಪಾದಗಳೊಂದಿಗೆ ಶರೀರ ಕೂಡಾ ತಮಾಷೆ ಉಂಟು ಮಾಡುವಂತೆ ಸರಿದಾಡುತ್ತಿರುತ್ತದೆ.

ಸೇವಾದಳದಲ್ಲಿ ಪೊಲೀಸ್ ವಿಭಾಗದಲ್ಲಿ ಮಿಲಿಟರಿ ಪಡೆಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವ ಉದ್ಯೋಗಿಗಳ ನಡಿಗೆ ಘನ ಗಾಂಭೀರ್ಯದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಇವರು ಪಾದ ಎತ್ತಿ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡುವಾಗ ಪ್ರತಿ ಹೆಜ್ಜೆಗೂ ಸಮಾನ ಅಂತರವಿರುವಂತೆ ನಡೆಯುತ್ತಾರೆ. ಇದು ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಮೂಡಿಬಂದ ಕಠಿಣ ಶಿಸ್ತು ಮತ್ತು ಕರ್ತವ್ಯದ ಭಾಗವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ವಿಧವಾದ ನಡಿಗೆ ಶಿಸ್ತಿನ ಸಂಕೇತವಾಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಶೌರ್ಯಸಾಹಸಕ್ಕೆ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯ ಸೆಲೆಯಾಗುತ್ತದೆಂಬ ಧೋರಣೆಯಿಂದಲೇ ಇಂತಹ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರ್ಯಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ನಡಿಗೆ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಬೋಧಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೀತಿಯ ನಡಿಗೆಯಿಂದ ದೇಹ ಸದೃಢವಾಗಿರುವುದಲ್ಲದೆ ಮನಸ್ಸು ಸದಾ ಉಲ್ಲಾಸ ಸ್ಫೂರ್ತಿಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಆಯಾ ಕ್ಷೇತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುವವರು ನಡಿಗೆಯ ಕ್ರಮ ಶಿಕ್ಷಣ ಪಡೆದು ಪಾಲಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಕೆಲಜನ ನಡೆಯುವ ವೇಳೆಯಲ್ಲಿ ಏನೋ ಆಲೋಚಿಸುತ್ತಿರುವಂತೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರುತ್ತಾರೆ. ಆ ಆಲೋಚನೆಯಿಂದ ಅವರ ನಡಿಗೆಯ ಶೈಲಿಯೇ ಬದಲಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರಂತೂ ತಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾವೇ ಮಾತನಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹವರ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ಹೊರ ಬೀಳುವ ಭಾವದ ತೀವ್ರತೆಗನುಗುಣವಾಗಿ ನಡಿಗೆ ವಿಧಾನ ಬದಲಾಗುತ್ತಲೇ ಇರುತ್ತದೆ.

ವಿವಿಧ ಆಕಾರ, ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ಥಿತಿ, ವೃತ್ತಿ ಮತ್ತು ಕಲೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ವೈವಿಧ್ಯತೆ, ಭಿನ್ನ ಭಿನ್ನ ವಿಧಾನ ವಿರುವಂತೆ ಪುರುಷ ಮತ್ತು ಸ್ತ್ರೀಯರ ನಡಿಗೆಯಲ್ಲೂ ತುಂಬಾ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿದೆ. ಪುರುಷ ಸ್ತ್ರೀಯರಂತೆ ವಯ್ಯಾರವಾಗಿ ನಡೆದರೆ ಹೆಣ್ಣುನಡಿಗೆ ಎಂದು ಹಾಸ್ಯ ಮಾಡುತ್ತಾರೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಸ್ತ್ರೀಯರ ನಡಿಗೆ ಪುರುಷರನ್ನು ಅನುಕರಿಸಿದರೆ ಏನಿದು ಗಂಡಸರಂತೆ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದೀಯಾ ಎಂದು ಜರಿಯುತ್ತಾರೆ. ಅಂದರೆ ಸ್ತ್ರೀಯರ ನಡಿಗೆ ಸಾವಧಾನ, ಸರಳ ಸುಂದರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ವಯ್ಯಾರದಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಗಂಡಸರ ನಡಿಗೆ ಗತ್ತು ಗಂಭೀರತೆಯನ್ನೊಳಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಒಟ್ಟಾರೆ ನಡಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಅವರವರ ವೃತ್ತಿ ಶಾರೀರಿಕ ಆಕಾರ, ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಗತಿಗನುಗುಣವಾಗಿ ನಡಿಗೆ ಇರುತ್ತದೆನ್ನುವುದು ಸತ್ಯ, ಆದಾಗ್ಯೂ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸಿನ ಸ್ವಾಸ್ಥ್ಯ, ಸ್ಫೂರ್ತಿ ಚೈತನ್ಯ ತರುವಲ್ಲಿ ನಡಿಗೆ ಪಾತ್ರ ಇರುವುದರಿಂದ ಕನಿಷ್ಠ ನಡಿಗೆಯ ಶಿಸ್ತು ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸುವುದು ಒಳಿತು.



ಸ್ತ್ರೀಯರಾಗಲಿ, ಪುರುಷರಾಗಲಿ ಪಾದಗಳ ಬೆರಳು ಮೊದಲು ನೆಲದ ಮೇಲೆ ಊರಿ ಹೆಜ್ಜೆ ಇಡಬೇಕು. ನಡೆಯುವಾಗ ಸದಾ ನೇರ ದೃಷ್ಟಿ ಇರಬೇಕು. ತಲೆಬಾಗಿಸಿ ನಡೆಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ, ಇದನ್ನು ಹವ್ಯಾಸವಾಗಿಸಿಕೊಂಡರೆ ದೇಹ ಸದಾ ಬಾಗಿದಂತಾಗಿ ಗೂನಿನ ರೂಪ ತಾಳುತ್ತದೆ.

ನಡೆಯುವಾಗ ನೇರ ದೃಷ್ಟಿ ನೆಟ್ಟರು ಅಕ್ಕ ಪಕ್ಕದ ಭಾಗವನ್ನು ಆಗಾಗ ಗಮನಿಸುವಂತಿರಬೇಕು, ಕಾಲಿನ ಹೆಜ್ಜೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಕೈ ಬೀಸುವ ಕ್ರಮ ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಅದು ಸರಿಯಾದ ನಡಿಗೆ ಯಾದೀತು. ಇದರಿಂದ ಪಾದ, ಕಾಲು ಹಾಗೂ ದೇಹಕ್ಕೆ ಸಮನಾದ ಶ್ರಮ ನೀಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಒಂದೊಂದು ಹೆಜ್ಜೆ ಹಾಕುವಾಗ ಹಾಕಿದ ಹೆಜ್ಜೆಯ ದೂರದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯತ್ಯಾಸ ಇರದೆ ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಸಮಾನವಾಗಿರುವಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು. ಈ ರೀತಿ ನಡಿಗೆ ಮಾಡಿದಾಗ ಪಾದಗಳು ಸೋಲದೆ ಸದಾ ಶಕ್ತಿಯುತವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

ನಡಿಗೆ ಎನ್ನುವುದು ಒಂದು ವ್ಯಾಯಾಮದ ಅಂಗವೇ ಆಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಡೆಯುವಲ್ಲಿ ಕ್ರಮಬದ್ಧತೆ ಅನುಸರಿಸಿದರೆ ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರು ಆಯಾಸವಿಲ್ಲದೆ ಆರೋಗ್ಯ ಪಡೆಯಬಹುದು. □



ಡಾ । ನಾ ಸೋಮೇಶ್ವರ



# ಟಿಕ್ ಟಿಕ್‌ಗುಡುತ್ತಿರುವ ಜೈವಿಕ ಟೈಂ ಬಾಂಬ್ !....

ವಸುಂಧರೆ, ನಿಜಕ್ಕೂ ಸುಂದರಿ! ಈ ಬ್ರಹ್ಮಾಂಡದಲ್ಲಿ ಜೀವರಾಶಿ ಇರುವುದು ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಮಾತ್ರ. ಬೇರೆಡೆ ನಮ್ಮಂತಹ ಅಥವ ನಮಗಿಂತಲೂ ಭಿನ್ನವಾದ ಜೀವ ಜಗತ್ತು ಇರುವ ಬಗೆಗೆ ನಮಗೆ ಯಾವುದೇ ಖಚಿತ ಮಾಹಿತಿಯಿಲ್ಲ. ನಮ್ಮ ಇಳೆ ಅದ್ವಿತೀಯ. ಆದರೆ ನಾವು, ಭೂಮಿಪುತ್ರರು, ಧರೆಯ ಜೀವರಾಶಿಯನ್ನು ನಾಶ ಮಾಡಲಿದ್ದೇವೆಯೆ?

ಹೌದು; ನಾಶ ಮಾಡಬಹುದು. ಮುಂದುವರಿದ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ಪರಮಾಣು ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ತೊಡಗಿದರೆ, ಜೀವರಾಶಿಯಂತಿರಲಿ ಭೂಮಿಯೇ ಉಳಿಯ ಲಾರದು ಎಂದು ನೀವು ಉತ್ತರಿಸಬಹುದು. ಮೇಲು ನೋಟಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ವಾದದಲ್ಲಿ ಹುರುಳಿದೆಯೆಂದೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ವಾಸ್ತವತೆಯ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಆಳವಾಗಿ ಮನನ ಮಾಡಿದಾಗ, ಪರಮಾಣು ಯುದ್ಧದಿಂದ ಇಳೆಗೆ ಸಂಚಕಾರ ಬಹುಶಃ ಬರಲಾರದು. ನಾವೂ ನೀವೂ ಯಾರೂ ಊಹಿಸದಂತಹ ಮೂಲದಿಂದ, ''ಪ್ರಳಯ'' ಉದ್ಭವಿಸಿ ಜೀವ ಜಗತ್ತನ್ನು ನುಂಗಬಲ್ಲುದು. ಅದುವೇ ಜೈವಿಕ ಪ್ರಳಯ. ಜೀವ ವಿಜ್ಞಾನದಲ್ಲಿ ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ನೂತನ ಸಂಶೋಧನೆಗಳ ದುಷ್ಫಲ! ಹಾಗೂ ಪ್ರಕೃತಿಯ ತಿರುಗೇಟಿನ ಫಲ. ಇವನ್ನು ಈ ಕೆಳಕಂಡಂತೆ ಗುರುತಿಸಬಹುದು.

- ❑ ಜೈವಿಕ ಸಮರಾಸ್ತ್ರಗಳ ನಿರ್ಮಾಣ.
- ❑ ಮರುಕಳಿಸುತ್ತಿರುವ ಪಿಡುಗುಗಳು.
- ❑ ರೋಗಾಣುಗಳ ಉತ್ಪರಿವರ್ತನೆ ಹಾಗೂ ಔಷಧ ರೋಧಕತೆ.
- ❑ ಜೈವ ತಾಂತ್ರಿಕ ಕೃಷಿ ಹಾಗೂ ಸಸ್ಯೋತ್ಪಾದನೆ.
- ❑ ಜೈವ ತಾಂತ್ರಿ ಪಶು ಹಾಗೂ ಮಾನವ ಸೃಷ್ಟಿ.
- ❑ ಜೈವ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಕ್ಷೇತ್ರದ ನೂತನ ಪ್ರಯೋಗಗಳು.

ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದ ಕೆಲವು ಕ್ಷೇತ್ರಗಳ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯತೆಯ ಬಗ್ಗೆ ವಿಶ್ಲೇಷಿಸೋಣ.

**ಜೈವಿಕ ಸಮರ:** ಜೈವಿಕ ಸಮರ ಹೊಸದಲ್ಲ. ವಿಶ್ವದ ಎರಡನೆಯ ಮಹಾಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಯಾಗಿದ್ದ ದೇಶಗಳು ಜೈವಿಕ ಸಮರಾಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿದ್ದವು. ಇವುಗಳಲ್ಲಿ ಕುಖ್ಯಾತವಾದದ್ದು ಜಪಾನೀ ರಾಜ ಸೇನೆಯ 'ಯೂನಿಟ್ ೭೩೧' ಸಂಶೋಧನಾ ಯೋಜನೆಗಳು. ಪ್ಲೇಗು, ನೆರಡಿರೋಗ, ಕಾಲರ ಮುಂತಾದ ಡಜನ್ ಭೀಕರ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಬಾಂಬುಗಳ ಮೂಲಕ ಶತ್ರು ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹರಡುವ ಅವರ ಯೋಜನೆ ಇಡೀ ಜಗತ್ತನ್ನು ನಡುಗಿಸಿತ್ತು. ಜಿನೇವ ಪ್ರೋಟೋಕಾಲ್-೧೯೨೫ರ ಅನ್ವಯ ಇಂತಹ ಅಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸುವಂತಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ವಾಸ್ತವತೆ ಭಿನ್ನವಾಗಿತ್ತು. ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯಲ್ಲಿ ಭಾಗಿಗಳಾಗಿದ್ದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಜೈವಿಕ ಸಮರಾಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿದೆ ಎಂಬ ವಾದವಿದೆ. ವಿಯಟ್ನಾಂ ಯುದ್ಧದಲ್ಲಿ ಜೈವಿಕ ಸಮರಾಸ್ತ್ರಗಳನ್ನು ಬಳಸಿತ್ತು ಎಂಬುದಕ್ಕೆ ಆಧಾರಗಳಿವೆ. ಈ ಭೂಮಿಯಿಂದ ಸಿಡುಬನ್ನು ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿವಾರಿಸಲಾಗಿದೆ ಎಂಬ ಸತ್ಯ ನಮಗೆಲ್ಲಾ ಗೊತ್ತು. ಆದರೂ ಸಹ ಅಮೆರಿಕವು ತನ್ನ ಸೈನಿಕರಿಗೆ ಇಂದಿಗೂ ಸಿಡುಬು ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ನೀಡುತ್ತಿದೆ. ಏಕೆ? ಮತ್ಯಾವುದೋ ರಾಷ್ಟ್ರದ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದಲ್ಲಿ ಸಿಡುಬು ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಅಮೆರಿಕದ ಮೇಲೆ ಎರಗಲು ಕಾದು ಕುಳಿತಿವೆ ಎಂದು ಅದು ನಂಬಿರುವುದೇ ಈ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದಲ್ಲವೆ!?

**ಪಿಡುಗುಗಳು :** ಕಳೆದ ಎರಡು ದಶಕಗಳಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೩೦ ಬಗೆಯ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯೆ ಮತ್ತು ವೈರಸ್ ಪಿಡುಗುಗಳು ಈ ಭೂಮಿಯ ಮೇಲೆ ಅವತರಿಸಿವೆ. ಮನುಷ್ಯರನ್ನು ಬಲಿ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದವು

ಇಬೋಲ ಮತ್ತು ಏಡ್ಸ್. ೧೯೯೫ರಲ್ಲಿ ಇಬೋಲ ಸೋಂಕು ಜೈರ್ ಸುತ್ತಮುತ್ತಲೂ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡು ೧೫೦ ಜನರನ್ನು ಕೊಂದಿತು. ಈ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದ ೨೪ ಗಂಟೆಗಳ ಒಳಗೆ ಸಾವು ಖಚಿತ. ಇದಕ್ಕೆ ನಿಖರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ ಇಲ್ಲ ! ಏಡ್ಸ್‌ಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವ ಹೆಚ್‌ಐವಿ ಈಗ ಜಾಗತಿಕ ಸಾರ್ವಭೌಮ ! ಇದನ್ನು ಬಗ್ಗು ಬಡಿಯಲು ಲಸಿಕೆಯಿಲ್ಲ. ಔಷಧವೂ ಇಲ್ಲ.

ಹೊಸ ರೋಗಗಳ ಹುಟ್ಟಿನ ಜೊತೆಗೆ ಹಳೆಯ ರೋಗಗಳು ಮರುಹುಟ್ಟನ್ನು ಪಡೆಯುತ್ತಿರುವುದು ನಿಜಕ್ಕೂ ಕಳವಳಕಾರೀ ವಿಷಯ.

ಗುಜರಾತಿನ ಸೂರತ್‌ನಲ್ಲಿ ಪ್ಲೇಗು ಹಠಾತ್ತನೆ ೧೯೯೪ರಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತು. ಇದು ಸಹಜ ಪಿಡುಗಲ್ಲ; ಜೈವಿಕ ಸಮರಾಸ್ತ್ರದ ಒಂದು ಪ್ರಯೋಗ ಎಂಬ ವಾದವಿದೆ. ಅದು ಹಾಗಿರಲಿ. ೯೦ರ ದಶಕದಲ್ಲಿ ಪ್ಲೇಗು ಜಗತ್ತಿನ ವಿವಿಧ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಮರುಕಳಿಸುತ್ತಿರುವುದಂತೂ ಸುಳ್ಳಲ್ಲ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ೩೦ ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ಮಾಲವಿ ಮತ್ತು ಜಿಂಬಾಬ್ವೆಯಲ್ಲಿ ೧೫ ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಕಾಣಿಸಿದೆ. ಜಾಂಬಿಯದಲ್ಲಿ ೭೦ ವರ್ಷಗಳ ನಂತರ ಮರುಕಳಿಸಿದೆ. ಪ್ಲೇಗಿನ ಪಿಡುಗು ರೂಪ ತಳೆಯುವಲ್ಲಿ ಇಲಿಗಳ ಪಾತ್ರವೆಷ್ಟು ಮುಖ್ಯ ಎಂಬ ಮಾಹಿತಿ ನಮಗೆ ತಿಳಿದಿರುವಂತಹದ್ದೇ ಆಗಿದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಇಲಿಗಳ ಮೂಲಕ ಹರಡುವ, ಟೈಫಸ್ ಜ್ವರ, ರ್‍ಯಾಟ್ ಬೈಟ್ ಫೀವರ್, ಸಾಲ್ಮೋನೆಲ್ಲಾ ಆಹಾರ ವಿಷತೆ, ಲೆಪ್ಟೋಸ್ಪೈರೋಸಿಸ್, ಟ್ರೈಕಿನೋಸಿಸ್ ಮುಂತಾದ ರೋಗಗಳ ಬಗ್ಗೆಯೂ ನಾವು ಜಾಗ್ರತೆ ವಹಿಸಬೇಕಿದೆ.

ಮಲೇರಿಯ ಮನುಷ್ಯನು ಹಾಕುತ್ತಿರುವ ಪಟ್ಟಿಗೆಲ್ಲ ಪ್ರತಿಪಟ್ಟನ್ನು ಹಾಕುತ್ತಿರುವ ಅಜೇಯ ರೋಗವಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಕ್ಲೋರೋಕ್ವಿನ್ ರೋಧಕ ಮಲೇರಿಯ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತವೆ. ಮಲೇರಿಯಕ್ಕೊಂದು ಪರಿಣಾಮಕಾರೀ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ನಿರ್ಮಿಸಬೇಕೆಂಬ ನಮ್ಮ ಪ್ರಯತ್ನ ಇಂದಿನವರೆಗೂ ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿಲ್ಲ.

ಬರಲಿರುವ ಸಹಸ್ರಮಾನವನ್ನು ಕ್ಷಯ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗಿರುವ ಮೈಕೋಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಂ ಟ್ಯೂಬರ್‌ಕ್ಯುಲೋಸಿಸ್ ಆಳಲಿದೆ ಎಂದು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯು ಭವಿಷ್ಯ ನುಡಿದಿದೆ. ಕಳೆದ ೩೦ ವರ್ಷಗಳಿಂದ, ಕ್ಷಯ ನಿಗ್ರಹಿಸಬಲ್ಲ ಹೊಸ ಔಷಧವನ್ನು ನಾವು ಕಂಡುಹಿಡಿದಿಲ್ಲ. ನಾವು ಕಂಡುಹಿಡಿದ ಕೊನೆಯ ಔಷಧ ರಿಫಾಂಪಿಸಿನ್. ಈಗಾಗಲೇ ಕ್ಷಯ ಕ್ರಿಮಿಯು ರಿಫಾಂಪಿಸಿನ್, ಐಎನ್‌ಎಚ್ ಮತ್ತು ಪೈರಜಿನಮೈಡ್ ಎಂಬ ಬಹುಮುಖ್ಯ ಕ್ಷಯ ರೋಧಕ ಔಷಧಗಳಿಗೆ ನಿರೋಧಕತೆಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಂಡುಬಿಟ್ಟಿದೆ. ಕ್ಷಯವು ಏಡ್ಸ್ ಜೊತೆಗೆ ಬೆಂಕಿಯೊಡನೆ ಬಿರುಗಾಳಿಯೆಂಬಂತೆ ಆಕ್ರಮಣ ಮಾಡಲಾರಂಭಿಸಿದೆ.

ಈಗ ಪ್ರತಿವರ್ಷವು ಜಗತ್ತಿನ ಬಹುಭಾಗಗಳಿಂದ ಹಲವು ರೋಗಗಳು ಸಣ್ಣ ಪುಟ್ಟ ಪಿಡುಗುಗಳ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಮರುಕಳಿಸುತ್ತಿರುವ ಬಗ್ಗೆ ಸುದ್ದಿಗಳು ಬರುತ್ತಲೇ ಇವೆ. ಕಾಲರಾ, ಕರುಳುಬೇನೆ, ಜಾಪನೀಸ್ ಮಿದುಳು ಜ್ವರ, ಡೆಂಗ್ಯೂ ಜ್ವರ ಇತ್ಯಾದಿಗಳು.

ಪೌಷ್ಟಿಕ ಆಹಾರ, ಸಾರ್ವಜನಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯ, ಉತ್ತಮ ವಸತಿ ಸೌಲಭ್ಯ, ಆರೋಗ್ಯ ಸೇವೆಗಳ ಸಕಾಲ ಲಭ್ಯತೆ ಮುಂತಾದವು ಸಾಂಕ್ರಾಮಿಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಬಹುಪಾಲಿಗೆ ನಿಗ್ರಹಿಸಬಲ್ಲವು. ಆದರೆ, ಇವು ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿರುವ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ. ಮುಂದುವರಿದ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳಲ್ಲೂ ಕೆಲವು ಸೋಂಕುಗಳು ತೀವ್ರವಾಗುತ್ತಿವೆ. ಉದಾ : ಸ್ಟ್ರೆಪ್ಟೋಕಾಕಸ್ ಪಯೋಜಿನೆಸ್, ಸ್ಟ್ರೆಪ್ಟೋಕಾಕಸ್ ನ್ಯುಮೋನಿಯೇ, ಅಡೆನೋ ವೈರಸ್ ಸೋಂಕು, ನಾಯಿ ಕೆಮ್ಮು ಇತ್ಯಾದಿ ಈ ಬಗ್ಗೆಯೂ ನಾವು ಚಿಂತಿಸಬೇಕಿದೆ.

ಏಡ್ಸ್ ಮತ್ತು ಹೆಪಟೈಟಿಸ್, ಜಗತ್ತಿನ ಬಹುರಾಷ್ಟ್ರಗಳನ್ನು ಕಾಡುತ್ತಿರುವ ಗಂಭೀರ ರೋಗಗಳಾಗಿವೆ. ಇವೆರಡು ಸೋಂಕುಗಳು ದೀರ್ಘಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ವೃದ್ಧಿಸುತ್ತವೆ: ಈಗಾಗಲೇ ೪೦ ದಶಲಕ್ಷ ಜನ ಏಡ್ಸ್‌ಗೆ ತುತ್ತಾಗಿ ನರಳುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಹೆಪಟೈಟಿಸಿಗಂತೂ ಕೋಟ್ಯಾಂತರ ಜನ ಬಲಿಯಾಗಿದ್ದಾರೆ. ಮಾನವ ಜನಾಂಗಕ್ಕೆ ಇವೆರಡೂ ದೊಡ್ಡ ಶಾಪಗಳು. ಏಡ್ಸ್ ಹೊಂದಿರುವವರು ಕ್ಯಾನ್ಸರ್, ಕ್ಷಯ, ಮಿದುಳುಜ್ವರ, ನ್ಯೂಮೋನಿಯ, ಶಿಲೀಂದ್ರ ಸೋಂಕು ಮುಂತಾದವುಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗಿ ಸಾಯುತ್ತಿದ್ದರೆ, ಹೆಪಟೈಟಿಸ್ ಹೊಂದಿರುವವರು ಯಕೃತ್ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೆ ಬಲಿಯಾಗಿ ಸಾಯುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

**ಉತ್ಪರಿವರ್ತನೆ ರೋಧಕತೆ :** ಉತ್ಪರಿವರ್ತನೆ (ಮ್ಯುಟೇಶನ್) ಯೆಂದರೆ ಒಂದು ಹಠಾತ್ ಬದಲಾವಣೆ. ಒಂದು ಜೀವಿಯು ಬದುಕುಳಿಯಲು ಪ್ರಕೃತಿಯು ಒದಗಿಸುವ ಒಂದು ತಂತ್ರವಿದು. ಇಂದು 'ಏಡ್ಸ್' ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಹೆಚ್‌ಐವಿಗೆ ಒಂದು ಸಮರ್ಥ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ನಾವು ವಿಫಲವಾಗಿರುವುದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಉತ್ಪರಿವರ್ತನೆ. ಹೆಚ್‌ಐವಿಯ ಹೊರ ರೂಪು ನಿರ್ದಿಷ್ಟವಲ್ಲ. ಸಮಯಾನುಸಾರ ಅದರ ಸ್ವರೂಪ ಬದಲಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ನಮ್ಮ ದೇಹದ ರಕ್ಷಣಾವ್ಯೂಹ ಅದನ್ನು ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಲು ವಿಫಲವಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹಾಗಾಗಿ ಭಾರತದಲ್ಲಿರುವ ಹೆಚ್‌ಐವಿಗಿಂತಲೂ ಅಮೇರಿಕದ ಹೆಚ್‌ಐವಿ ಭಿನ್ನವಾಗಿದೆ!

ಔಷಧ ರೋಧಕತೆಯೂ ಸಹ ಉತ್ಪರಿವರ್ತನೆಯ ಫಲವಾಗಿ ಕಂಡುಬರ ಬಹುದು. ಟೈಫಾಯಿಡ್ ರೋಗವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುವ ಸಾಲ್ಮೊನೆಲ್ಲ ಟೈಫಿಯನ್ನು ಕ್ಲೋರಂಫೆನಿಕಾಲ್ ಎಂಬ ಔಷಧವು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಕೊಲ್ಲುತಿತ್ತು. ಈಗ ಕ್ಲೋರಂಫೆನಿಕಾಲ್ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ವಿಫಲವಾಗುತ್ತಿದೆ. ಇತ್ತೀಚಿನ ಪ್ರತಿ ಜೈವಿಕವಾಗಿ ಸಿಪ್ರೋಫ್ಲಾಕ್ಸಾಸಿನ್ ಸಹ ಸೋಲುತ್ತಿದೆ. ಮನುಷ್ಯ ಕಂಡು ಹಿಡಿಯ ಬಹುದಾದ ಔಷಧಗಳನ್ನೆಲ್ಲ ಬಗ್ಗು ಬಡಿಯುವ ತಂತ್ರಗಾರಿಕೆಯನ್ನು ಸಾಲ್ಮೋನೆಲ್ಲವು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ರೂಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ. ಕ್ಲೋರೋಕ್ವಿನ್ ಗುಳಿಗೆಗೆ ಬಗ್ಗದ ಮಲೇರಿಯ ಜೀವಿ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತಿದೆ. ಕ್ಷಯವನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರವಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸುತ್ತಿದ್ದ ಔಷಧಗಳು ಈಗೀಗ ಸೋಲುತ್ತಿವೆ. ಹೆಚ್‌ಐವಿಯನ್ನು ಆರಂಭದಲ್ಲಿ ನಿಗ್ರಹಿಸುತ್ತಿದ್ದ AZT ಈಗ ವಿಫಲವಾಗಿದೆ...... ಹೀಗೆ ಮನುಷ್ಯ ಮತ್ತು ರೋಗಕ್ರಿಮಿಗಳ ನಡುವೆ ಯುದ್ಧ ಎಡೆಬಿಡದೆ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿದೆ. ಯಾವಾಗ ಯಾವ ಕ್ರಿಮಿಯು ಯಾವ ಉತ್ಪರಿವರ್ತನೆಯೊಡನೆ ಮನುಕುಲದ ಮೇಲೆ ಆಕ್ರಮಣ ಮಾಡಲಿದೆಯೋ ಎಂಬ ಭೀತಿಯು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳನ್ನು ಸದಾ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ.

**ಜೆನೆಟಿಕ್ :** ಜೆನೆಟಿಕ್ ಇಂಜನಿಯರಿಂಗ್ ಅಪ್ರತಿಮ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರುವ ಆಧುನಿಕ ವಿಜ್ಞಾನ ವಿಭಾಗವಾಗಿದೆ. ಇದರ ನೆರವಿನಿಂದ

ಹೊಸ ಹೊಸ ಜೀವಿಗಳನ್ನು ಸೃಜಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಎಷೆರಿಯ ಕೋಲೈ ಎಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯದ ಒಡಲಿನಲ್ಲಿ ಮಾನವನ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಉತ್ಪಾದನಾ ವಂಶವಾಹಿಗಳನ್ನು ಹೊಲಿದು, ಯಶಸ್ವಿಯಾಗಿದ್ದೇವೆ. ಇದೊಂದು ಹೊಸ ಜೀವಿ. ಇಂತಹದ್ದು ಈ ಭೂಮಿಯಲ್ಲಿ ಇದುವರೆಗೂ ಇದ್ದಿರಲಿಲ್ಲ. ಈಗಷ್ಟೇ ಸೃಜಿಸಿದ್ದೇವೆ..... ಹೀಗೆ 'ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರ ಸೃಷ್ಟಿ' ಯಾವ ಹಂತವನ್ನು ಮುಟ್ಟಬಲ್ಲುದೋ ಯಾರು ಬಲ್ಲರು? ಹೆಚ್ಐವಿ ಕ್ರಿಮಿಯು ಇಂತಹ ಒಂದು ವಿಶ್ವಾಮಿತ್ರ ಸೃಷ್ಟಿ! ಅಮೇರಿಕದ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯಗಳಿಂದ ಅಕಸ್ಮಾತ್ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಅಟಾಟೋಪ ನಡೆಸುತ್ತಿದೆ ಎಂಬ ಗುಮಾನಿಯ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಜೆನೆಟಿಕ್ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನದ ಋಣಾತ್ಮಕ ಮುಖವನ್ನು ಗಂಭೀರವಾಗಿ ಪರಿಗಣಿಸಬೇಕಿದೆ.

**ಸಸ್ಯಗಳು :** ಸಸ್ಯಗಳ ವಂಶವಾಹಿಗಳಲ್ಲಿ ಕತ್ತರಿಯನ್ನಾಡಿಸಿ ನೂರಾರು ಹೊಸ ತಳಿಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಿದ್ದೇವೆ. ೧೯೯೮ರಲ್ಲಿ ಹೀಗೆ ವಂಶವಾಹಿ ವಿನ್ಯಾಸ ಬದಲಾವಣೆಗೊಳಪಟ್ಟ ಸಸ್ಯಗಳನ್ನು ೨೭ ಮಿಲಿಯನ್ ಹೆಕ್ಟೇರುಗಳಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯಲಾಗಿದೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿಯೇ 'ಟರ್ಮಿನೇಟರ್ ಸೀಡ್'ಗಳ ಭೀತಿಯು ಇಡೀ ಮನುಕುಲದ ಜಂಘಾಬಲವನ್ನೇ ಉಡುಗಿಸಿದೆ. ಈ ನೂತನ ಸಸ್ಯಗಳು ಬಿಡುವ ಬೀಜಗಳು ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದ ಹಾಗೆ ಮೊಳೆಯುವುದೇ ಇಲ್ಲ! ಅಂದರೆ ಅಂತಹ ಬೀಜಗಳನ್ನು ಬಿತ್ತಿದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಒಂದು ಕಾಳೂ ಬೆಳೆಯದು. ಇಂತಹ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯು ನಿಜಕ್ಕೂ ತಲೆದೋರಿದರೆ, ಪರಿಣಾಮ ಏನಾಗಬಹುದೆಂದು ಒಮ್ಮೆ ಊಹಿಸಿ!

**ತದ್ರೂಪಿ :** ತದ್ರೂಪಿ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನ ಸಾರ್ವಜನಿಕವಾಗಿ ಲಭ್ಯವಾದಂದು ಮನುಕುಲದ ಭವಿಷ್ಯ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಭಿನ್ನವಾಗಬಲ್ಲುದು. ಮುಖ್ಯವಾಗಿ 'ನೈತಿಕತೆ' ಎಂಬ ಶಬ್ದಕ್ಕೆ ಹೊಸ ವ್ಯಾಖ್ಯೆಯನ್ನು ಬರೆಯಬೇಕಾದೀತು. ಕುಟುಂಬ ವ್ಯವಸ್ಥೆ-ಸಾಮಾಜಿಕ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಪ್ರಸ್ತುತ ಸ್ವರೂಪವನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

**ಪರಿಹಾರ :** ನಾನು ಪ್ರಗತಿಯ ವಿರೋಧಿಯಲ್ಲ. ಆದರೆ ನಮ್ಮ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ಒಂದು ನೈತಿಕ ಚೌಕಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ನಡೆಯಬೇಕು - ಅದರ ಸದುಪಯೋಗಕ್ಕೆ ಮಾತ್ರ ಅವಕಾಶ ದೊರೆಯಬೇಕು - ದುರುಪಯೋಗ ಆಗದಂತೆ ಕಟ್ಟೆಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು ಎಂದು ಬಯಸುವವನು. ಆದರೆ ನಾನು ಹೇಳಿದ್ದುದು, ಹೇಳಿದಷ್ಟು ಸುಲಭವಾಗಿ ಜಾರಿಗೆ ಬರದೆಂದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ತಿಳಿದಿದ್ದೇವೆ. ಇತ್ತೀಚಿಗೆ ಕೊಲಂಬಿಯದ ಕಾರ್ಟಜೇನದಲ್ಲಿ 'ಬಯೋಸೇಫ್ಟಿ ಪ್ರೋಟೋಕಾಲ್' ಸಂಪೂರ್ಣ ವಿಫಲವಾದುದು ನನ್ನ ಮನದಲ್ಲಿ ಹಸಿರಾಗಿದೆ. ಜೆನೆಟಿಕ್ ರಿಸರ್ಚ್ ಮತ್ತು ಪ್ರಾಣಿಗಳಲ್ಲಿ ತದ್ರೂಪು ತಂತ್ರಜ್ಞಾನಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದಂತೆ ಒಂದು ಸಮಾನ ನೈತಿಕ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ರೂಪಿಸಲು ಮುಂದುವರಿದ ರಾಷ್ಟ್ರಗಳು ವಿಫಲವಾಗಿವೆ....... ನೂತನ ಜೀವಿಗಳ ನಿರ್ಮಾಣದ ಏಕಸ್ವಾಮ್ಯತೆ (ಪೇಟೆಂಟ್) ಹಾಗೂ ವ್ಯಾಪಾರೀಕರಣದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯಲ್ಲಿ ಒಡಕು ಧ್ವನಿ ಮೂಡಿರುವುದು ನನ್ನ ಭಯವನ್ನು ಮತ್ತಷ್ಟು ಹೆಚ್ಚಿಸಿದೆ.

**ಭಾರತ :** ಜಾಗತಿಕ ಮಟ್ಟದ ನೈಜ ಅಥವಾ ಮಾನವಕೃತ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಭಾರತದಂತಹ ದೇಶಗಳ ಮೇಲೆ ನೇರವಾಗಿ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಲಿವೆ. ಇಂತಹವನ್ನು ಎದುರಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ನಮಗಿಲ್ಲ. ಆದರೂ ಈ ಜೈವಿಕ ಟೈಂಬಾಂಬ್ ಟಿಕ್ ಟಿಕ್ ಗುಡಲಾರಂಭಿಸಿರುವುದು ಸುಳ್ಳಲ್ಲ..... ಅಲ್ಲವೆ?

# ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಚರ್ಮ ಸೌಂದರ್ಯ ಕಾಪಾಡುವುದು ಹೇಗೆ ?

ಎಲ್ಲ ಋತುಮಾನಗಳಿಗಿಂತ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಅಗತ್ಯ. ಬಿಸಿಲಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಷ್ಟಪಡುವುದರಿಂದ ಬೇಗ ಆಲಸ್ಯ, ಆಯಾಸ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಆಟವಾಡುವುದು, ಕೆಲಸ ಮಾಡುವುದು, ಪದೇ ಪದೇ ತಿರುಗಾಟದಿಂದ ಬೆವರು ಬರುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಂತೂ ಈ ಬೆವರಿನ ಪ್ರಮಾಣ ಅಧಿಕವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಎಷ್ಟೋ ಲವಣಗಳು ಹೊರಗೆ ಹೋಗುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ವಿಪರೀತವಾದ ನೀರಸತ್ವ ತಲೆದೋರುತ್ತದೆ. ಬೆವರು ಬರುವುದು ನಿಂತ ಮೇಲೆ ಶರೀರದೊಳಗೆ ಬಿಸಿ ಇನ್ನೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಅತಿ ಬಿಸಿಲಿನ ಬೇಗೆಯಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಶಾರೀರಕ ಅನಾರೋಗ್ಯ, ಚರ್ಮ ಸಂರಕ್ಷಣೆಗೆ ಕೆಲವು ಸಾಮಾನ್ಯ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು.

ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಹತ್ತಿ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನೇ ಧರಿಸಬೇಕು. ಸಿಂಥಟಿಕ್ ಬಟ್ಟೆಗಳನ್ನು ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಧರಿಸುವುದು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಬೇಕು.

ಧರಿಸಿದ ಬಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸಾಧ್ಯವಾದಷ್ಟು ಬೇಗ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡುವುದು, ಬದಲಾಯಿಸುವುದನ್ನು ಅನುಸರಿಸಬೇಕು.

ರಾತ್ರಿ ಮಲಗುವ ಮುನ್ನ ಮುಖಕ್ಕೆ ಕೋಲ್ಡ್ ಕ್ರೀಮಾಗಲಿ, ಇಲ್ಲವೆ ಬೆಣ್ಣೆಯಾದರೂ ಸರಿ ಸವರಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಒಳಿತು. ಹೀಗೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಚರ್ಮ ಒರಟಾಗದಂತೆ ಮೃದುವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಬೆವರು ಹಾಗೂ ಬಿಸಿಲಿನ ಬೇಗೆಗೆ ಕರಗಿ ಮುಖ ಜಿಡ್ಡು ಜಿಡ್ಡಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಅವಧಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ನೋ, ಪೌಡರ್ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಬಳಸಕೂಡದು. ಪರಿಮಳಯುಕ್ತ ಸಾಬೂನಿನ ಉಪಯೋಗ ಉತ್ತಮ. ಶ್ರೀಗಂಧದ ಸೋಪು ಇನ್ನೂ ಅತ್ಯುತ್ತಮ.

ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಉಂಟಾಗುವ ಬೆವರು ಶರೀರವನ್ನು ವಾಸನೆಯುಕ್ತಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ಆಗ ದಿನಕ್ಕೆರಡು ಬಾರಿ ತಣ್ಣೀರು ಸ್ನಾನ ಅಗತ್ಯ.

ನಾವು ಧರಿಸುವ ಬಟ್ಟೆಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕೂಡಾ ಕೆಲವು ಎಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸುವುದು ಬಹುಮುಖ್ಯ. ಇದರಿಂದ ಶರೀರಕ್ಕೆ ಆಗ ತಂಪು ಒದಗುವುದಲ್ಲದೆ, ಅಧಿಕ ಬೆವರು ಸಹ ಉಂಟು ಮಾಡದು. ಸದಾ ಆಯಾಸವಿಲ್ಲದ, ಉಲ್ಲಾಸದ ಜೀವನ ನಮ್ಮದಾಗುತ್ತದೆ. ❑

# ‘ಕುಷ್ಠ’ ನಿಮಗೆಷ್ಟು ಗೊತ್ತು ?

ಡಾ. ಡಿ.ಕೆ. ಮಹಾಬಲರಾಜು

**ಕುಷ್ಠ ಅನಾದಿ ಕಾಲದ ರೋಗ. ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳಿಂದ ಪರಿವೃತವಾದ ರೋಗ. ಕುಷ್ಠ ಒಂದು ಸೋಂಕು ರೋಗ. ಒಂದು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯದಿಂದ ಬರುವಂತಹದ್ದು. ಸಕಾಲದಲ್ಲಿ ಗುರಿತಿಸಿ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆದರೆ ಗುಣವಾಗಬಲ್ಲುದು....ಕುಷ್ಠದ ಬಗ್ಗೆ ಇಲ್ಲಿದೆ ಪರಿಪೂರ್ಣ ಮಾಹಿತಿ.....**

ಕುಷ್ಠ ರೋಗ ಅತ್ಯಂತೆ ಪುರಾತನವಾದ ಕಾಯಿಲೆ. ಮಾನವನಿಗೆ ಅಂಟಿದ ಪ್ರಪ್ರಥಮ ಕಾಯಿಲೆ ಇದೇ ಇರಲೂ ಬಹುದು. ಭಾರತ, ಚೀನ, ಆಫ್ರಿಕ, ಜಪಾನ್, ಈಜಿಪ್ಟ್, ಯುರೋಪ್ ಮತ್ತು ಗ್ರೀಸ್ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕ್ರಿ.ಪೂ. ೩೦೦ ರಷ್ಟು ಹಿಂದೆಯೇ ಕುಷ್ಠರೋಗವಿತ್ತೆಂದು ಇತಿಹಾಸ ಸಾಕ್ಷಿ ನೀಡಿದೆ. ಮನುಸ್ಮೃತಿ, ಅಥರ್ವವೇದ, ಬೈಬಲ್, ಈಜಿಪ್ಟ್‌ನ ಪ್ಯಾಸಿಕಸ್ ಮುಂತಾದ ಪುರಾತನ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕುಷ್ಠರೋಗದ ಉಲ್ಲೇಖವಿದೆ. ಚರಕ, ಶುಶ್ರುತ ಹಾಗೂ ವಾಗ್ಭಟರ ವೈದ್ಯ ಗ್ರಂಥಗಳಲ್ಲಿ ಕುಷ್ಠರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಮಾಹಿತಿ ಇದೆ.



ನಳಮಹಾರಾಜ, ಸಬೇರ ಮತ್ತಿತರರು ಕುಷ್ಠರೋಗಿಗಳಾಗಿದ್ದರೆಂದು ಪುರಾಣ ತಿಳಿಸುತ್ತದೆ.

**ಮೂಢನಂಬಿಕೆ :**

ಕುಷ್ಠರೋಗಕ್ಕೆ ಇಂಗ್ಲೀಷ್‌ನಲ್ಲಿ ‘ಲೆಪ್ರೊಸಿ’ ಎನ್ನುತ್ತಾರೆ. ಭಾರತೀಯರಾದ ನಾವು ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಹಿರೇಬೇನೆ, ಮಹಾರೋಗ, ಎನ್ನುತ್ತೇವೆ. ಕುಷ್ಠರೋಗ ಬಹಳ ಪುರಾತನ ಕಾಲದಲ್ಲೇ ಕಂಡಿದೆ. ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾದವರಿಗೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಲಭ್ಯವಿರದ ಕಾರಣ ವಿಕಲತೆ ಹಾಗೂ ವಿಕಾರತೆಯಿಂದ ಬಾಳಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಕೈಕಾಲು ತಿರುಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದವಲ್ಲದೆ ಬೆರಳುಗಳು ಉದುರಿ ಹೋಗುತ್ತಿದ್ದವು. ಮೂಗು ಕುಸಿದು ಚಪ್ಪಟೆಯಾಗಿ ಬಿಡುತ್ತಿತ್ತು. ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪ್ಪೆ, ಹುಬ್ಬು ಉದುರಿ ಹೋಗುತ್ತಿತ್ತು. ಮುಖ ಮತ್ತು ಮೈಮೇಲೆ ಚಿಕ್ಕ ದೊಡ್ಡ ಗಂಟುಗಳಾಗುತ್ತಿದ್ದವು. ದೇಹದಲ್ಲಿ, ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕೈ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಕೀವು ಸೋರುವ ವ್ರಣಗಳಾಗುತ್ತಿದ್ದವು. ಇಷ್ಟು ಭಯಾನಕವಾದ ರೋಗಿಯನ್ನು ಕಂಡ ಅಂದಿನ ಜನತೆ ಕುಷ್ಠರೋಗ ಒಂದು ಮಹಾರೋಗ, ಇದು ಪೂರ್ವಜನ್ಮದಲ್ಲಿ ಮಾಡಿದ ಪಾಪದಿಂದೆ ಬರುತ್ತದೆ, ಹಿಂದಿನ ಜನ್ಮದ ಕರ್ಮದ ಫಲವೆ ಈ ಕುಷ್ಠ ಎಂದು ದೃಢವಾಗಿ ನಂಬಿದ್ದರಲ್ಲದೆ, ಕುಷ್ಠರೋಗಿಗಳನ್ನು ದೂರವಿಟ್ಟರು. ಅವರು ಸಮಾಜದೊಂದಿಗೆ ಬಾಳಲು ಆಸ್ಪದ ನೀಡಲಿಲ್ಲ. ದೇವರ ಶಾಪಕ್ಕೆ ಗುರಿಯಾದ ಇವರನ್ನು ಬಹಿಷ್ಕರಿಸಿದರು. ಒಟ್ಟಿನಲ್ಲಿ ಕುಷ್ಠರೋಗಕ್ಕೊಂದು ಕಳಂಕದ ಲೇಪನ ಹಚ್ಚಿಟ್ಟು ಬಿಟ್ಟರು. ಆ ಓಬಿರಾಯನ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕವಿದ ಮೂಢನಂಬಿಕೆ ಎಂಬ ಕಾರ್ಮೋಡ ಇನ್ನೂ ಕರಗಿಲ್ಲ. ನಿನ್ನೆ ಮೊನ್ನೆಯಷ್ಟೇ ಕುಷ್ಠರೋಗಿಗಳನ್ನು ಜೀವಂತಾಗಿ ಸುಡುವ ಪ್ರಸಂಗ ಈ ನಾಗರೀಕ ಪ್ರಪಂಚದ ನಡುವೆ ನಡೆದಿದೆ. ಅಲ್ಲದೇ, ಜನಸಾಮಾನ್ಯರು ಈಗಲೂ ಕುಷ್ಠರೋಗಿಗಳನ್ನು ಅತ್ಯಂತ ಕೀಳಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿರುವುದು ಮುಂದುವರಿದಿದೆ.

**ಮನ್ವಂತರ :** ಕುಷ್ಠರೋಗದ ಇತಿಹಾಸದ ಪುಟದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಮನ್ವಂತರಗಳ ಉಗಮವಾದದ್ದು ೧೮೭೩ರಲ್ಲಿ. ಈ ವರ್ಷವೇ ನಾರ್ವೆಯ ವೈದ್ಯರಾದ ಹ್ಯಾನ್ಸನ್ ಎಂಬುವವರು ಕುಷ್ಠ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯವನ್ನು ಕಂಡು ಹಿಡಿದದ್ದು. ಈ ಸಂಶೋಧನೆಯಿಂದಾಗಿ ರೋಗಾಣುಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ಅಂಟುರೋಗದಂತೆಯೇ ಕುಷ್ಠವೂ ಒಂದು, ಎಂಬ ನೂತನ ಸತ್ಯ ಸಾಕ್ಷಾತ್ಕಾರವಾಯಿತು. ಅನಂತರದ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಕುಷ್ಠವನ್ನು ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿ ಗುಣಪಡಿಸುವ ಔಷಧಿಗಳು ಆವಿಷ್ಕಾರಗೊಂಡವು. ಈ ಎಲ್ಲ ಕ್ರಾಂತಿಕಾರಿ ಬೆಳವಣಿಗೆಗಳ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ, ಕುಷ್ಠರೋಗ ಜನ್ಮಾಂತರದ ರೋಗ, ಇದು ಅನುವಂಶಿಕ ರೋಗ, ಪೂರ್ವಜನ್ಮದ ಫಲ ಎಂಬೆಲ್ಲಾ ಕುರುಡು ನಂಬಿಕೆಗಳು ಕುಸಿದು

ಬಿದ್ದವು. ಆದರೂ ಕುಷ್ಠರೋಗಕ್ಕೆ ಅಂಟಿದ ಕಳಂಕವಿನ್ನೂ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ನಿವಾರಣೆಯಾಗಲಿಲ್ಲ.

ವಿಶ್ವದೆಲ್ಲೆಡೆಯೂ ಕುಷ್ಠ ಕಂಡಿದೆಯಾದರೂ, ರೋಗದ ಪ್ರಮಾಣ ಹಾಗೂ ಪ್ರಕಾರಗಳು ಎಲ್ಲ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಒಂದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಲ್ಲ. ದಕ್ಷಿಣ ಪೂರ್ವ ಏಶಿಯ, ಆಫ್ರಿಕ, ಉತ್ತರ ಫೆಸಿಫಿಕ್‌ಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡಿದೆ. ಏಶಿಯಾ ಖಂಡದಲ್ಲಿಯೇ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಕುಷ್ಠರೋಗಿಗಳಿರುವುದು. ಭಾರತದಲ್ಲಿ, ಉತ್ತರ ಯುರೋಪ್‌ನ ಹವೇಲಿ, ಜಪಾನ್, ಅಮೆರಿಕ ಹಾಗೂ ವೆನಿಜುಲಾಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗದ ತೀವ್ರತೆ ಗೌಣವೆನಿಸುವಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಜೀವನ ಮಟ್ಟದ ಸುಧಾರಣೆ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಆರೋಗ್ಯ ಪ್ರಜ್ಞೆಯಿಂದಾಗಿ ಮುಂದುವರಿದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಕುಷ್ಠರೋಗದ ಪ್ರಮಾಣ ಕನಿಷ್ಠಕ್ಕಿಳಿದಿದೆ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ರೋಗದ ಮೂಲ ಆಫ್ರಿಕ ಮತ್ತು ಇಂಡಿಯಾ ಆಗಿದ್ದು, ಸೇನೆಯ ಸಿಪಾಯಿಗಳ ಮೂಲಕ, ವಾಣಿಜ್ಯ ಮಾರ್ಗಗಳ ಮೂಲಕ ಇಡೀ ಜಗತ್ತಿಗೆ ವ್ಯಾಪಿಸಿತು ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ.

ಅಂಕಿ-ಸಂಖ್ಯೆಯಿಂದ ಅಳೆದು ಹೇಳುವುದಾದರೆ ಈಗ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ೩.೧ (೧೯೯೨) ಮಿಲಿಯನ್ ಕುಷ್ಠರೋಗಿಗಳಿದ್ದಾರೆ. ಅಂದರೆ ಪ್ರತಿ ಹತ್ತು ಸಾವಿರ ಜನರಲ್ಲಿ ೫-೬ ಕುಷ್ಠರೋಗಿಗಳಿರುತ್ತಾರೆ ಎಂದಾಯಿತು. ಅಲ್ಲದೆ ಪ್ರತಿ ಹತ್ತು ಸಾವಿರ ಜನರನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಒಂದೆರಡು ಹೊಸ ರೋಗಿಗಳು ಪತ್ತೆಯಾಗುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಅಂಕಿ-ಸಂಖ್ಯೆಗಳಿಂದ ತಿಳಿದು ಬರುವುದಕ್ಕಿಂತಲೂ ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ರೋಗದ ಪ್ರಮಾಣ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರಲೂಬಹುದು. ಆದರೆ, ಇತ್ತೀಚಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗದ ಪ್ರಮಾಣ ಗಮನಾರ್ಹವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತಿರುವದಂತೂ ಸತ್ಯ. ೧೯೮೮ರಲ್ಲಿ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿ ಗುರುತಿಸಲಾದ ೧೨ ಮಿಲಿಯನ್ ಕುಷ್ಠರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ೧೯೯೧ರ ವೇಳೆಗೆ ೫.೫ ಮಿಲಿಯನ್‌ಗೆ ಇಳಿದಿದೆ. ಈಗ ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿನ ಕುಷ್ಠರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ೩ ಮಿಲಿಯನ್‌ಗಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಎಂದು ಹೇಳಲಾಗಿದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಈಗಲೂ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿನ ಒಂದು ಬಿಲಿಯನ್ ಜನರು ಕುಷ್ಠರೋಗ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಪ್ರಸಾರವಾಗುತ್ತಿರುವ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುತ್ತಿದ್ದು, ಕುಷ್ಠರೋಗ ತಗಲುವ ಅಪಾಯದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ.

ವಿಶ್ವದಲ್ಲಿನ ಕುಷ್ಠರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಶೇಕಡಾ ೭೦ ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳು ದಕ್ಷಿಣ-ಪೂರ್ವ ಏಶಿಯಾ ಖಂಡದಲ್ಲಿದ್ದಾರೆ. ಈ ಅಂಕಿ-ಅಂಶದಂತೆ ಏಶಿಯಾ ಖಂಡದಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ಸಾವಿರ ಜನರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬಿಬ್ಬರು ಕುಷ್ಠರೋಗಿಗಳಿದ್ದಾರೆ ಎಂದಾಗುತ್ತದೆ. ಪ್ರತಿ ಹತ್ತು ಸಾವಿರ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯನ್ನು ಕೂಲಂಕುಷವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ, ಅವರಲ್ಲಿ ಮೂರ್ನಾಲ್ಕು ಹೊಸ ಕುಷ್ಠರೋಗಿಗಳು ಪತ್ತೆಯಾಗುತ್ತಾರೆ.

ಭಾರತ ಕುಷ್ಠರೋಗಿಗಳ ತೌರೂರು ಎನ್ನಬಹುದು. ಈ ಜಗತ್ತಿನ ಕುಷ್ಠರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ. ೩೩ ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳು ಭಾರತೀಯರೇ ಆಗಿದ್ದಾರೆ, ೧೯೯೩ರ ಅಂದಾಜಿನಂತೆ, ಭಾರತದಲ್ಲಿ ೧.೩ ಮಿಲಿಯನ್ ಕುಷ್ಠರೋಗಿಗಳಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರತಿ ಸಾವಿರ ಜನಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ೨.೪ ಕುಷ್ಠರೋಗಿಗಳಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಶೇ. ೧೫ ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳು ೧೫ ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳು. ಕುಷ್ಠರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಶೇ. ೨೦ ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಅಂಗವಿಕಲತೆ ಇದೆ. ಶೇ. ೨೦ ರಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳು ತೀಕ್ಷ್ಣವಾಗಿ ರೋಗ ಹರಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ.

**ತೌರೂರು** : ದೇಶದ ಎಲ್ಲ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕುಷ್ಠ ತಲೆದೋರಿದೆ. ಆದರೆ, ರೋಗದ ಪ್ರಮಾಣ ಮಾತ್ರ ಏಕರೂಪವಾಗಿಲ್ಲ. ದೇಶದ ಪೂರ್ವ ಹಾಗೂ ದಕ್ಷಿಣ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗದ ತೀವ್ರತೆ ಅಧಿಕವಾಗಿದೆ. ಬಿಹಾರ, ಒರಿಸ್ಸಾ, ತಮಿಳು ನಾಡು, ಆಂಧ್ರ, ಪಾಂಡಿಚೇರಿ, ಲಕ್ಷದ್ವೀಪಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗದ ಹಾವಳಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ.

ಕರ್ನಾಟಕದ ಗುಲ್ಬರ್ಗ, ಬೀದರ್, ರಾಯಚೂರು, ಬಳ್ಳಾರಿ, ಬಿಜಾಪುರ, ಧಾರವಾಡ, ಬೆಳಗಾಂ, ದಕ್ಷಿಣ ಕನ್ನಡ ಹಾಗೂ ಮೈಸೂರು ಜಿಲ್ಲೆಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕುಷ್ಠರೋಗಿಗಳಿದ್ದಾರೆ. ಇದಲ್ಲದೇ ಗೌರಿಬಿದನೂರು, ಮಧುಗಿರಿ, ಮೊಳಕಾಲ್ಮೂರು, ಮದ್ದೂರು, ಆನೆಕಲ್, ಕನಕಪುರ, ಕುಷ್ಠಗಿ, ಕೂಡ್ಲಗಿ, ಹಗರಿಬೊಬ್ಬನಹಳ್ಳಿ, ಹಡಗಲಿ, ಯಲಬುರ್ಗಿ ಈ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿಯೂ ಕುಷ್ಠರೋಗವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕೇಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿದೆ.

ಕುಷ್ಠರೋಗ ಸಮಸ್ಯೆಯ ಸಮಗ್ರ ಚಿತ್ರಣ ಕೇವಲ ಸಂಖ್ಯಾಬಲದಿಂದ ದೊರಕುವುದಿಲ್ಲ. ಕುಷ್ಠರೋಗ ಒಂದು ಪ್ರಮುಖ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮಸ್ಯೆ. ಸಮಾಜದ ನಿಂದನೆಗೆ, ಅವಹೇಳನಕ್ಕೆ ಬೆಂದು ಬಸವಳಿದು ಬೀದಿಗಿಳಿದು ಭಿಕ್ಷಾಟನೆಯಲ್ಲಿ ನಿರತರಾದ ರೋಗಿಗಳ ಸಮಸ್ಯೆ ಒಂದೆಡೆಯಾದರೆ, ಕುಷ್ಠರೋಗದಿಂದಾಗಿ ಉದ್ಯೋಗ ಕಳೆದುಕೊಂಡ, ಮನೆ ಮಾರು ಕಳೆದುಕೊಂಡ, ಕುಟುಂಬದವರಿಂದಲೇ ಹೊರ ಹಾಕಲ್ಪಟ್ಟವರ ವೇದನೆ ಮತ್ತೊಂದೆಡೆ. ರೋಗದಿಂದಾಗಿ ಮಾನವ ದುಡಿಮೆಯ ದಿನಗಳೂ ನಾಶವಾಗುತ್ತಿವೆ. ದೇಶಕ್ಕೂ ಸಾಕಷ್ಟು ಆರ್ಥಿಕ ಹಾನಿ ಉಂಟಾಗುತ್ತಿದೆ.

**ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ** :ಕುಷ್ಠರೋಗಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಒಂದು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ. ಇದಕ್ಕೆ ಮೈಕ್ರೋಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯ ಲೆಪ್ರೆ ಎಂದು ಹೆಸರಿಡಲಾಗಿದೆ. ಇದು ಕ್ಷಯ ರೋಗಾಣುವಿನ ಬುಡಕಟ್ಟಿಗೆ ಸೇರಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಕುಷ್ಠಾಣು ಕ್ಷಯಾಣುವನ್ನೇ ಹೋಲುತ್ತದೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕದಡಿ ಕ್ಷಯಾಣು ಒಂಟಿ ಒಂಟಿಯಾಗಿ ಗೋಚರಿಸಿದರೆ ಕುಷ್ಠಾಣು ಗುಂಪುಗುಂಪಾಗಿ ಗೋಚರಿಸುತ್ತವೆ. ಕುಷ್ಠಾಣು ಕೇವಲ ೪-೬ ಮೈಕ್ರಾನ್ ಉದ್ದ ಹಾಗೂ ೦.೨ ರಿಂದ ೦.೪ ಮೈಕ್ರಾನ್ ದಪ್ಪವಿರಬಹುದು (೧ ಮೈಕ್ರಾನ್ = ೧/೧೦೦೦ ಮಿ.ಮೀ.). ರೋಗಿಗಳ ದೇಹದಾದ್ಯಂತ ಕುಷ್ಠಾಣುಗಳು ಪಸರಿಸಬಹುದಾಗಿದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಇವಕ್ಕೆ ನರಗಳೆಂದರೆ ಅತೀವ ಆಶೆ. ಹೀಗಾಗಿ ನರಗಳಲ್ಲಿ ವಾಸ್ತವ್ಯ ಹೂಡುತ್ತವೆ. ಆದರೆ, ಮೆದುಳನ್ನು ಆಕ್ರಮಿಸಲಾರವು. ನರಗಳಲ್ಲದೆ ಚರ್ಮ, ಕೂದಲಿನ ಬುಡ, ಬೆವರಿನ ಗ್ರಂಥಿ, ಕಣ್ಣು ಹಾಗೂ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳಲ್ಲೂ ಹೇರಳವಾಗಿ ನೆಲೆಸುತ್ತವೆ. ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆಗಳಲ್ಲೂ ಮನೆಮಾಡುತ್ತವೆ. ಕುಷ್ಠರೋಗಿಯ ೧ ಗ್ರಾಂ ವ್ರಣದಲ್ಲಿ ೭೦೦೦ ಮಿಲಿಯನ್ ಕುಷ್ಠಾಣುಗಳಿರಬಹುದೆಂದು ಸಂಶೋಧಕರು ಎಣಿಸಿ ತಿಳಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಕುಷ್ಠಾಣುಗಳ ಸಂತಾನಾಭಿವೃದ್ಧಿ ಅತ್ಯಂತ ನಿಧಾನ. ರೋಗಾಣುಗಳ ಪೈಕಿ ಅತ್ಯಂತ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲಾವಧಿಯಲ್ಲಿ ವಿಭಜನೆಗೊಳ್ಳುವ ದಾಖಲೆ ಕುಷ್ಠರೋಗಾಣುವಿನದು. ಒಂದು ಕುಷ್ಠಾಣು ಎರಡಾಗಿ ವಿಭಜನೆ ಹೊಂದಲು ಎರಡು ವಾರಗಳೇ ಬೇಕು. ಹೀಗಾಗಿ ರೋಗಾಣು ದೇಹ ಸೇರಿದಾಗ್ಯೂ ರೋಗಲಕ್ಷಣ ಕಾಣಲು ಹಲವಾರು ವರ್ಷಗಳೇ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ರೋಗದ ಅವಧಿಯೂ ಸುದೀರ್ಘವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಇತರ ರೋಗಾಣುಗಳಂತೆ ಕುಷ್ಠ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಕೃತಕ ವಾತಾವರಣದಲ್ಲಿ ಕೃಷಿ

ಮಾಡಲು ಆಗಿಲ್ಲ. ಆದುದರಿಂದ ಕುಷ್ಠ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಪ್ರಯೋಗಾತ್ಮಕವಾಗಿ ಬೆಳೆಸಲು ಇವನ್ನು ಇಲಿಗಳ ಪಾದಗಳಿಗೆ ಚುಚ್ಚ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಕುಷ್ಠರೋಗವು ಮಾನವನಲ್ಲದೆ ಮತ್ತಾವ ಪ್ರಾಣಿಯನ್ನೂ ಕಾಡಿಲ್ಲ. ಈ ರೋಗಾಣುಗಳು ಅತಿಥೇಯ ಮಾನವನ ದೇಹದಿಂದ ಹೊರ ಬಿದ್ದಲ್ಲಿ, ಬಾಹ್ಯ ಪ್ರಪಂಚದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಬದುಕಲಾರವು. ಹೀಗಾಗಿ ಕುಷ್ಠರೋಗಾಣುಗಳ ಮೂಲ ದಾಸ್ತಾನೇ, ಕುಷ್ಠರೋಗಿ. ರೋಗಿಯಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿದ ರೋಗಾಣುಗಳು ಆರೋಗ್ಯವಂತನ ದೇಹಸೇರಿ ಅವನನ್ನೂ ರೋಗಿಯನ್ನಾಗಿಸುವ ಪರಿಯನ್ನೀಗ ವೀಕ್ಷಿಸೋಣ.

**ನಿಕಟ :** ಕುಷ್ಠರೋಗಿಯೊಂದಿಗೆ ನಿಕಟ ಸಂಪರ್ಕವಿರಿಸಿಕೊಂಡಿರುವವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಕುಷ್ಠರೋಗ ಅಂಟುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಯಲಾಗಿತ್ತು. ಚರ್ಮ, ಚರ್ಮದ ಸಂಪರ್ಕದಿಂದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ ಇತರೆ ರೀತಿಯಲ್ಲಿಯೂ ಕುಷ್ಠರೋಗ ಪ್ರಸರಣವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದೀಗ ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ. ರೋಗಿಯ ಸಿಂಬಳ, ಬೆವರು, ಗಾಯಗಳು ಅಸಂಖ್ಯಾತ ಸಂಖ್ಯೆಯ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಪರೋಕ್ಷವಾಗಿ ಇವುಗಳ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳಿಗೆ ರೋಗ ಅಂಟಬಹುದಾಗಿದೆ. ರೋಗಿಯ ಉಗುಳು, ಸೀನುಗಳಲ್ಲಿ ಹೊರಬಿದ್ದ ರೋಗಾಣುಯುಕ್ತ ವಾಯುವನ್ನು ಉಸಿರಾಡಿದವರಿಗೂ ಕುಷ್ಠ ತಗಲಬಹುದಾಗಿದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಕುಷ್ಠರೋಗಿಗಳ ನೇರ ಸಂಪರ್ಕವಲ್ಲದೆ ಉಸಿರಾಡುವ ಗಾಳಿಯ ಮೂಲಕವೂ ರೋಗಾಣುಗಳು ಆರೋಗ್ಯವಂತನ ದೇಹ ಸೇರಬಹುದಾಗಿದೆ. ಆದುದರಿಂದ ಉಸಿರಾಡುವ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಕುಷ್ಠ ತಗಲುವ ಅಪಾಯ ಇಲ್ಲದೆ ಇಲ್ಲ. ರೋಗಿ ಬಳಸುವ ಕರ್ಚೀಫ್, ಹಾಸಿಗೆ, ಹೊದಿಕೆ, ಬಟ್ಟೆ ಮುಂತಾದ ಸಾಮಗ್ರಿಗಳನ್ನು ಬಳಸುವುದರಿಂದಲೂ ಕುಷ್ಠರೋಗ ಉಂಟಾಗಬಹುದು. ಸೊಳ್ಳೆ, ನೊಣ, ಜಿರಲೆ ಮುಂತಾದ ಕೀಟಗಳು ಈ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಹರಡುತ್ತಿಲ್ಲೆಂಬುದು ಸಮಾಧಾನಕರ ಸಂಗತಿ.

**ದಾನ X ದಾನ :** ಸಮಾಜ ಕುಷ್ಠರೋಗಿಗಳನ್ನು ಭಿಕ್ಷಾಟನೆಗೆ ಇಳಿಸಿದೆ. ಇವರ ಅಂಗ ವಿಕಲತೆ, ದೇಹವಿಕಾರತೆ ನೋಡಿ ಮರುಕದಿಂದ ನಾವು ಅವರಿಗೆ ದಾನ ಮಾಡುತ್ತೇವೆ. ಪ್ರತಿಫಲವಾಗಿ ಅವರು ಸಮಾಜಕ್ಕೆ ರೋಗವನ್ನು ದಾನ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳಗಾಗದ ರೋಗಿಗಳೇ ರೋಗ ಪ್ರಸಾರ ಕೇಂದ್ರಗಳೆನ್ನಬಹುದು. ಪ್ರತಿ ಸಾವಿರ ಜನ ಸಂಖ್ಯೆಗೆ ಒಬ್ಬ ಕುಷ್ಠರೋಗಿ ಇದ್ದರೆ, ಆ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಕುಷ್ಠ ಸಾಮಾಜಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಯಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ವಿಶ್ವ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆ ಎಚ್ಚರಿಸಿದೆ.

ಕುಷ್ಠರೋಗ ಯಾರಿಗಾದರೂ ಬರಬಹುದು. ಯಾವ ವಯಸ್ಸಿನಲ್ಲಿಯಾದರೂ ತಲೆದೋರಬಹುದು. ಮಕ್ಕಳನ್ನು ಕುಷ್ಠ ಕಾಡುತ್ತದೆ. ದಕ್ಷಿಣ ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಎರಡುವರೆ ತಿಂಗಳಿನ ಮಗುವಿಗೆ ಕುಷ್ಠ ಬಂದಿರುವ ನಿದರ್ಶನವಿದೆ. ಕುಷ್ಠ ರೋಗ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ತಗಲಿದ್ದರೆ, ಆ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ಕುಷ್ಠ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಹರಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದೆ ಎಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸಬಹುದು. ಗಂಡು ಹಾಗೂ ಹೆಣ್ಣು ಮಕ್ಕಳಿಬ್ಬರೂ ಒಂದೇ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಕುಷ್ಠರೋಗಕ್ಕೀಡಾಗುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ೧೦ ರಿಂದ ೨೫ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ, ಹಾಗೂ ೩೦ ರಿಂದ ೫೦ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡಿದೆ.

ಹೆಂಗಸರಿಗಿಂತ ದುಪ್ಪಟ್ಟು ಸಂಖ್ಯೆಯಷ್ಟು ಗಂಡಸರು ಕುಷ್ಠರೋಗದವರಾಗಿದ್ದಾರೆ ಎಂದು ಸಮೀಕ್ಷೆಗಳು ತಿಳಿಸಿವೆ. ಹೆಂಗಸರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗೊಳಗಾಗದೆ ಇರುವುದೇ ಈ ವ್ಯತ್ಯಾಸಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಎನ್ನುಬಹುದು, ಅಥವಾ ಹೆಂಗಸರು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಪರ್ಕಕ್ಕೆ ಒಳಗಾಗದಿರುವುದು ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು.

ಕುಷ್ಠರೋಗದ ಪ್ರಮಾಣ ಜನಾಂಗೀಯವಾಗಿಯೂ ಇರಬಹುದು. ಮಂಗೋಲಿಯನ್ನರಲ್ಲಿ ಕುಷ್ಠ ಅಧಿಕವಾಗಿರುವುದು ಈ ಹೇಳಿಕೆಗೆ ಪುಷ್ಟಿಯನ್ನಿತ್ತಿದೆ. ಚರ್ಮದ ವರ್ಣ ಕುಷ್ಠರೋಗವನ್ನು ನಿಷ್ಕರ್ಷಿಸಬಹುದೇ ಎನ್ನುವುದು ಪ್ರಶ್ನೆಯಾಗಿ ಉಳಿದಿದೆ.

ಇದಲ್ಲದೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ವೈಯಕ್ತಿಕ ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಮನೆ, ಪರಿಸರ ಸ್ವಚ್ಛತೆ, ಆಹಾರ ಪೋಷಣೆ, ಜೀವನ ಮಟ್ಟ, ವಿದ್ಯಾಭ್ಯಾಸ, ಉದ್ಯೋಗ, ಚಟಗಳು, ಆರೋಗ್ಯದ ಅರಿವು, ಮೂಢನಂಬಿಕೆ ಈ ಎಲ್ಲ ಅಂಶಗಳೂ ಕುಷ್ಠರೋಗವನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಬಲ್ಲವು. ಆದುದರಿಂದ ಕೊಳಗೇರಿಯ ಪುಟ್ಟ ಗುಡಿಸಲುಗಳಲ್ಲಿ, ಗಾಳಿ ಬೆಳಕು ಕಾಣದ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ವಾಸಿಸುವ ಬಡಜನತೆಯನ್ನೇ ಕುಷ್ಠ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತಿದೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಉಷ್ಣಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗ ಹೆಚ್ಚು ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿದೆ. ವಾತಾವರಣದ ತೇವಾಂಶ ರೋಗಪ್ರಸಾರಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಕುಷ್ಠ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ನೈಸರ್ಗಿಕವಾಗಿ ಬಂದಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಶಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದವರು ಕುಷ್ಠಕ್ಕೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾರೆ. ಈ ನಿರೋಧಶಕ್ತಿ ಆನುವಂಶಿಕವಾಗಿಯೂ ಬಂದಿರುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಉಂಟು. ಇದೇ ರೀತಿ ಕೆಲವರು ಸುಲಭವಾಗಿ ಕುಷ್ಠರೋಗಕ್ಕೆ ಪಕ್ಕಾಗುವ ಗುಣವನ್ನೂ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾರೆ. ಇಂತಹ ಗುಣವನ್ನು ಪಡೆದ ಕೆಲ ಕುಟುಂಬಗಳಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಕುಷ್ಠರೋಗಿಗಳಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೇ ಅವಳಿ ಜವಳಿಯಾಗಿ ಹುಟ್ಟಿದ ಮಕ್ಕಳು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿ ಬೆಳೆದಾಗ್ಯೂ ವಯಸ್ಕರಾದಾಗ ಇಬ್ಬರಿಗೂ ಕುಷ್ಠ ತಗಲಿಕೊಂಡಿರುವ ನಿದರ್ಶನಗಳುಂಟು. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಅವರಲ್ಲಿರುವ ಕುಷ್ಠಕ್ಕೆ ಸುಲಭವಾಗಿ ಸೆರೆಯಾಗುವ ಗುಣ.

ಹರಯಕ್ಕೆ ಕಾಲಿಡುತ್ತಿರುವವರು, ಗರ್ಭಿಣಿಯರು, ಬಾಣಂತಿಯರು ಹಾಗೂ ಯೌವನದಿಂದ ಮುಪ್ಪಿಗೆ ಮಾಗುತ್ತಿರುವವರಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕಡಿಮೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಕುಷ್ಠ ಅಂಟುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳು ಹೆಚ್ಚು.

ಹಾಗೆಯೇ ಹಳ್ಳಿಗಳಿಂದ ಪಟ್ಟಣಕ್ಕೆ ವಲಸೆ ಬಂದವರಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಸದಾ ಸುತ್ತಾಡುತ್ತಾ ಜೀವನ ನಡೆಸುವ ಅಲೆಮಾರಿ ಜನಾಂಗವನ್ನೂ ಕುಷ್ಠ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಾಡುತ್ತದೆ.

ಕುಷ್ಠರೋಗದ ಅಂಕುರತೆಯನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸುವಲ್ಲಿ ಮಾನವನ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯ ಪಾತ್ರ ಪ್ರಾಮುಖ್ಯವೆಂದು ನಿಸ್ಸಂದೇಹವಾಗಿ ನಿರ್ಧಾರವಾಗಿದೆ. ರೋಗಾಣುಗಳು ದೇಹ ಸೇರಿದಾಗ್ಯೂ, ರೋಗ ನಿರೋಧಕಶಕ್ತಿ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾಗಿದ್ದರೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗ ನೆಲೆಯೂರುವುದಿಲ್ಲ. ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ನಾಶವಾದಂತೆ ರೋಗದ ಭೀಕರತೆಯೂ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತಾ ಸಾಗುತ್ತದೆ.

ದೀರ್ಘಾವಧಿ : ರೋಗಾಣುಗಳು ದೇಹ

ಸೇರಿದ ತಕ್ಷಣವೇ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಪ್ರಕಟವಾಗಿ ಬಿಡುವುದಿಲ್ಲ. ರೋಗಾಣುಗಳು ದ್ವಿಗುಣಗೊಳ್ಳುವುದು ಬಹಳ ನಿಧಾನವಾಗಿ. ಹೀಗಾಗಿ ರೋಗಾಣು ದೇಹ ಸೇರಿದ ಅನೇಕ ವರ್ಷಗಳ ಅನಂತರವೇ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಪ್ರಕಟವಾಗುತ್ತವೆ. ಪ್ರಾರಂಭಿಕ ರೋಗ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಪಡೆಯದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಬೂದಿ ಮುಚ್ಚಿದ ಕೆಂಡದ ಹಾಗೆ ರೋಗ ನಿಧಾನವಾಗಿಯೇ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಾ ರೋಗಿಯನ್ನು ವಿಕಾರಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ. ವಿರೂಪಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.

ಮೂಗು, ಅಥವಾ ಚರ್ಮದ ಮೂಲಕ ದೇಹ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ರೋಗಾಣುಗಳು ನಿಧಾನವಾಗಿಯಾದರೂ ತಮ್ಮ ಸಂತಾನವನ್ನು ವೃದ್ಧಿಸಿಕೊಂಡು ತಮಗೆ ಇಷ್ಟವಾದ ನರಗಳಲ್ಲಿ ನೆಲೆಸುತ್ತವೆ. ಕಾಲಕ್ರಮೇಣ ನರಗಳನ್ನು ಧ್ವಂಸಮಾಡಿ ರೋಗಿಯನ್ನು ತರಾತುರಿ ತೊಂದರೆಗೀಡು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಕುಷ್ಠರೋಗಾಣು ಒಬ್ಬರಿಂದ ಒಬ್ಬರಿಗೆ ಅಂಟುವುದು ಬಹಳ ನಿಧಾನವಾಗಿ. ರೋಗದ ಬೆಳವಣಿಗೆಯೂ ಆಮೆ ಗತಿಯದು. ಹೀಗಾಗಿ ಕುಷ್ಠರೋಗ ಪಿಡುಗಿನೋಪಾದಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಕಟವಾಗುವುದಿಲ್ಲ.

**ಕುಷ್ಠರೋಗದ ಪ್ರಧಾನ ಲಕ್ಷಣಗಳು :**

೧. ಚರ್ಮದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಬಿಳಿ ಮಚ್ಚೆ
೨. ನರಗಳು ದಪ್ಪವಾಗುವುದು
೩. ಸ್ಪರ್ಶಜ್ಞಾನ ನಾಶ
೪. ರೋಗಾಣುಗಳ ಅಸ್ತಿತ್ವ
೫. ಅಂಗ ವಿರೂಪತೆ

ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಬಿಳಿ ಮಚ್ಚೆ ಕಾಣುವುದು ಕುಷ್ಠರೋಗದ ಆರಂಭಿಕ ಲಕ್ಷಣವೆನ್ನಬಹುದು. ಶೇ. ೯೯ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಮದ ಮಚ್ಚೆ ಇರುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲಿಯೋ ಒಂದೇ ಮಚ್ಚೆ ಇರಬಹುದು- ಮಚ್ಚೆಯಗಾತ್ರ ದೊಡ್ಡದಾಗಲು ಬಹು ಸಮಯಬೇಕು. ರೋಗವನ್ನು ಹಾಗೆಯೇ ಮುಂದುವರಿಯಲು ಬಿಟ್ಟರೆ ಮತ್ತೆ ಐದಾರು ವರ್ಷಗಳ ಅನಂತರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೆ ಒಂದೋ ಎರಡೊ ಮಚ್ಚೆ ಕಾಣಬಹುದು. ಮಚ್ಚೆಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕೈ, ಕಾಲು, ಕುಂಡೆ, ಬೆನ್ನು, ಮುಖ ಹಾಗೂ ಗುಹ್ಯಾಂಗ ಪ್ರದೇಶದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತವೆ! ಮಚ್ಚೆಯ ಬಣ್ಣ ಸುತ್ತಲಿನ ಚರ್ಮದ ಬಣ್ಣಕ್ಕಿಂತ ಬಿಳಚಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ತೊನ್ನಿನಷ್ಟು ಬಿಳುಪಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಅತ್ಯಂತ ಮುಖ್ಯವಾದ ಸಂಗತಿ ಎಂದರೆ ಕೂಲಂಕುಷವಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಮಚ್ಚೆ ಇರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಶ ಸಂವೇದನೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಮುಟ್ಟಿದರೆ ಚುಚ್ಚಿದರೆ ರೋಗಿಗೆ ಅರಿವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಬಿಸಿ ಹಾಗೂ ತಂಪು, ಉಷ್ಣದ ವ್ಯತ್ಯಾಸವೂ ಗೊತ್ತಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಚರ್ಮದ ಮಚ್ಚೆ ಇರುವ ಜಾಗದಲ್ಲಿನ ಕೂದಲುಗಳು ಉದುರಿ ಹೋಗಿರುತ್ತವೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಕಲೆಯ ಭಾಗದ ಚರ್ಮ ಬೆವರುವುದೇ ಇಲ್ಲ.

ಕುಷ್ಠರೋಗದ ವಿದ್ಯಮಾನದಲ್ಲಿ ಚರ್ಮದ ಮಚ್ಚೆಯೇ ಅತೀ ಮುಖ್ಯವೆನ್ನಬಹುದು. ಈ ಹಂತದಲ್ಲೇ ದೋಷಪತ್ತೆಯಾದರೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ತುಂಬಾ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆಯಲ್ಲದೆ, ರೋಗಿಯನ್ನು ಯಾವುದೇ ವಿಕಲತೆ, ವಿಕಾರತೆಯಿಂದ ಪಾರು ಮಾಡಬಹುದು. ಅಲ್ಲದೆ ರೋಗ ಪ್ರಸಾರವನ್ನೂ ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಆದರೆ ಕುಷ್ಠರೋಗಕ್ಕೆ ಅಂಟಿರುವ ಭಯಾನಕವಾದ ಕಳಂಕವನ್ನು ತಮ್ಮ ಮೇಲೆ ಹಾಕಿಕೊಳ್ಳಲು ಬೆಚ್ಚುವ ಜನತೆ ತಮ್ಮ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಉಂಟಾದ ಮಚ್ಚೆಗಳನ್ನು ಬಚ್ಚಿಡಲು ಯತ್ನಿಸುತ್ತಾರೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಪೂರಕವಾಗಿ ಬಹುಜನರಲ್ಲಿ ಮಚ್ಚೆಗಳು ಬಟ್ಟೆಯಿಂದ ಪೂರ್ಣ ಮರೆಯಾಗುವ ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತವೆ. ವೈದ್ಯರು ಅಥವಾ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರು ಪತ್ತೆಮಾಡಿ ನಿಮಗೆ ಕುಷ್ಠರೋಗ ಅಂಟಿದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ ಸತ್ಯವನ್ನು ಸುತರಾಂ ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳದೆ ನಿರಾಕರಿಸುವವರೆ ಹೆಚ್ಚು. ಈ ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಾರಣಗಳಿಂದಾಗಿಯೇ ನಮ್ಮಲ್ಲಿ ಕುಷ್ಠರೋಗ ವ್ಯಾಪಕವಾಗಿ ಹರಡುತ್ತದೆ ಎನ್ನಬಹುದು.

**ನರಗಳು ದಪ್ಪನಾಗುವುದು :** ಕುಷ್ಠರೋಗ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ನರಗಳ ಕಾಯಿಲೆ. ರೋಗಾಣುಗಳು ನರಗಳನ್ನು ಭಗ್ನಗೊಳಿಸುವುದರಿಂದಲೇ ಕುಷ್ಠರೋಗದ ಎಲ್ಲ ತೊಂದರೆಗಳು ಆವಿರ್ಭವಿಸುವುದು. ರೋಗಾಣುಗಳು ಮೊದಲಿಗೆ ಆಕ್ರಮಣ ಮಾಡುವುದು ನರಗಳ ಮೇಲೆಯೆ. ಅದೂ ಚರ್ಮಕ್ಕೆ ಸಮೀಪದ ತಂಪು ಸ್ಥಳಗಳಲ್ಲಿನ ನರಗಳನ್ನು ಇವು ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಮುತ್ತುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಮೊಳಕ್ಕೆ ಹಿಂದಿನ, ಮೊಳಕಾಲ ಮುಂದಿನ, ಕುತ್ತಿಗೆ ಬದಿಗಿನ ನರಗಳು ಕುಷ್ಠ ರೋಗಾಣುಗಳ ಬೀಡಾಗುವುದು ಹೆಚ್ಚು. ರೋಗಾಣುಗಳ ಆಕ್ರಮಣತೆಯಿಂದ ನರಗಳಲ್ಲಿ 'ಉರಿಯೂತ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ನರಗಳು ದಪ್ಪವಾಗುತ್ತವೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಟ್ವೈನ್ ದಾರದಷ್ಟು ದಪ್ಪವಿರುವ ನರ, ಪೆನ್ಸಿಲ್ ಗಾತ್ರದಷ್ಟು ದಪ್ಪವಾಗಬಹುದು. ದಪ್ಪವಾದ ನರಗಳಲ್ಲಿ ನೋವು ಇರಬಹುದಾದರೂ ಕೆಲ ಕಾಲ ನಂತರ ಅಂದರೆ ನರಗಳು ಶಿಥಿಲಗೊಂಡಾಗ ನೋವು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಅತೀ ಅಪರೂಪದ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗೆ ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ನರದ ಉರಿಯೂತದ ಹೊರತು ಕುಷ್ಠದ ಇತರ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಾಣುವುದಿಲ್ಲ.

**ಸ್ಪರ್ಶಜ್ಞಾನ ನಾಶ :** ಕುಷ್ಠರೋಗ ಮುಂದುವರೆದಂತೆ ನರಗಳು ನಾಶವಾಗುವುದರಿಂದ ರೋಗಿಗೆ ಬಾಹ್ಯ ಸಂವೇದನೆಗಳ ಅರಿವು ಆಗುವುದಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ಚರ್ಮದಿಂದ ಹೊರಡಬೇಕಾದ ಜ್ಞಾನ ವಾಹಕ ನರಗಳು ಸತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಮೆದುಳಿಗೆ ಸಂವೇದನೆಗಳು ತಲುಪುವುದಿಲ್ಲ. ರೋಗಿ ತನ್ನ ಚರ್ಮ ಮರಗಟ್ಟಿದೆ, ಈ ಭಾಗ ಸತ್ತಿದೆ ಇಲ್ಲವೆ ನನಗೆ ನೋವನ್ನು ಸಹಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಅಪಾರವಾಗಿದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿರಲೂಬಹುದು. ನಾವೆಲ್ಲಾ ಕುಷ್ಠರೋಗಿಗಳ ಕೈಕಾಲಿನಲ್ಲಿ ಭಯಂಕರವಾದ ಗಾಯಗಳಾಗಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿ ಭಯಪಟ್ಟಿರಬಹುದು. ಗಾಯ ಅದೆಷ್ಟೇ ಉಗ್ರವಾಗಿದ್ದರೂ ರೋಗಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಸ್ವಲ್ಪವೂ ನೋವಾಗದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅರವಳಿಕೆ, ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕೈ ಕಾಲುಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಭಾಗಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಪರ್ಶ, ನೋವು, ತಾಪದ ಸಂವೇದನೆ ಸತ್ತುಹೋಗಿರುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ನರಗಳನೆಲ್ಲಾ ಆಕ್ರಮಿಸಬಹುದಾದ ಕುಷ್ಠಾಣು ಮೆದುಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಕುಷ್ಠ ರೋಗಿಯ ಮೆದುಳಿನ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇತರರೆಲ್ಲರಂತೆಯೇ ಇರುತ್ತದೆ. ಸ್ಪರ್ಶಜ್ಞಾನವಿಲ್ಲದ ಕಾರಣದಿಂದಾಗಿ ರೋಗಿ ಪದೇ ಪದೇ ಗಾಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

**ರೋಗಾಣುಗಳ ಅಸ್ತಿತ್ವ:** ಕುಷ್ಠಾಣುಗಳು ದೇಹದಾದ್ಯಂತ ಪಸರಿಸಬಲ್ಲವಾದರೂ ಚರ್ಮದಡಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಾಂದ್ರೀಕೃತವಾಗಿರುತ್ತವೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಚರ್ಮವನ್ನು ಅದರಲ್ಲೂ ಮುಖದ ಚರ್ಮ; ಹುಬ್ಬಿನ ಮೇಲಿನ ಚರ್ಮ, ಇಲ್ಲವೆ ಕಿವಿ, ಮೂಗಿನ ಮೇಲಿನ ಚರ್ಮವನ್ನು ಆಯ್ದು, ಸಣ್ಣ ಗಾಯಮಾಡಿ, ಗಾಯದ ಚರ್ಮದಡಿಯ ನೆಣವನ್ನು ಹೆರೆದು ತೆಗೆದು ಮೈಕ್ರೊಸ್ಕೋಪ್‌ನಡಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಕುಷ್ಠಾಣುಗಳು ಕಂಡರೆ ರೋಗಿಗೆ

**ಭಾರತದ ಕುಷ್ಠರೋಗದ ಅಂಕಿ-ಅಂಶ ರಾಜ್ಯವಾರು - ೧೯೯೪**

| ರಾಜ್ಯ | ಕುಷ್ಠ ರೋಗಗಳು (ಪ್ರತಿ ಸಾವಿರ ಜನಸಂಖ್ಯೆಗೆ) |
|---|---|
| ಆಂಧ್ರ ಪ್ರದೇಶ | ೩.೩ |
| ಅರುಣಾಚಲ | ೧.೬ |
| ಅಸ್ಸಾಂ | ೦.೮ |
| ಬಿಹಾರ | ೫.೩ |
| ಗೋವ | ೦.೯ |
| ಗುಜರಾತ್ | ೦.೬ |
| ಹರಿಯಾಣ | ೦.೦೧ |
| ಹಿಮಾಚಲ ಪ್ರದೇಶ | ೦.೭ |
| ಜಮ್ಮು ಮತ್ತು ಕಾಶ್ಮೀರ | ೦.೭ |
| ಕರ್ನಾಟಕ | ೦.೯ |
| ಕೇರಳ | ೨.೩ |
| ಮಧ್ಯಪ್ರದೇಶ | ೨.೫ |
| ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರ | ೨.೧ |
| ಮಣಿಪುರ | ೦.೪ |
| ಮೇಘಾಲಯ | ೦.೩ |
| ಮಿಜೋರಾಂ | ೦.೨ |
| ನಾಗಲ್ಯಾಂಡ್ | ೧.೬ |
| ಒರಿಸ್ಸಾ | ೩.೨ |
| ಪಂಜಾಬ್ | ೦.೨ |
| ರಾಜಾಸ್ಥಾನ | ೦.೩ |
| ಸಿಕ್ಕಿಂ | ೦.೫ |
| ತಮಿಳುನಾಡು | ೩.೭ |
| ತ್ರಿಪುರ | ೧.೧ |
| ಉತ್ತರ ಪ್ರದೇಶ | ೨.೬ |
| ವೆಸ್ಟ್ ಬೆಂಗಾಲ | ೧.೭ |
| ಅಂಡಮಾನ್-ನಿಕೋಬಾರ್ | ೩.೭ |
| ಚಂಢೀಗಢ | ೧.೪ |
| ದೀವೂ - ದಮನ್ | ೨.೯ |
| ನಗರ ಹವೇಲಿ | ೨.೧ |
| ದೆಹಲಿ | ೦.೪ |
| ಲಕ್ಷ ದ್ವೀಪ | ೩.೮ |
| ಪಾಂಡಿಚೇರಿ | ೨.೬ |

ಕುಷ್ಠವಿದೆ ಎಂದು ಖಚಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಆರಂಭಿಕ ಹಂತದ ಕುಷ್ಠದಲ್ಲಿ ರೋಗಾಣುಗಳು ಕಾಣದಿರಬಹುದು. ಆದಾಗ್ಯೂ ಇತರ ಲಕ್ಷಣಗಳೇ ರೋಗದ ಇರುವಿಕೆಯನ್ನು ರುಜುವಾತು ಪಡಿಸುತ್ತವೆ.

**ಅಂಗವಿಕಲತೆ ಮತ್ತು ವಿರೂಪತೆ :** ಅಂಗವಿಕಲತೆ, ಹಾಗೂ ಅಂಗವಿಕಾರತೆಗಳೆರಡೂ ಎದ್ದು ಕಾಣುವುದರಿಂದಲೇ ಕುಷ್ಠರೋಗವು ಜನತೆಗೆ ಭೀತಿ ಹುಟ್ಟಿಸಿದೆ. ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಳಂಕ ಲೇಪನವಾಗಿರುವುದೂ ಇದೇ ಕಾರಣದಿಂದ.

ಪ್ರಾರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಪತ್ತೆಹಚ್ಚಿ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡದಿದ್ದಲ್ಲಿ ಮರಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿದ ಗೆದ್ದಲಿನಂತೆ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ರೋಗಾಣುಗಳು ಯಾವ ಅಡಚಣೆಯೂ ಇಲ್ಲದೆ ಹಿಗ್ಗಾಮುಗ್ಗಿ ಬೆಳೆದು ದೇಹದಾದ್ಯಂತ ಪಸರಿಸಿ ಒಂದೊಂದೇ ನರಗಳನ್ನು ನಿಶ್ಚೇತಗೊಳಿಸಿ ತನ್ಮೂಲಕ ರೋಗಿಗೆ ವಿಕಲತೆ ಹಾಗೂ ವಿರೂಪತೆಯನ್ನು ತಂದಿಡುತ್ತದೆ. ಕೈಕಾಲು ಶಕ್ತಿಹೀನವಾಗಿ ತಿರುಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಬೆರಳು ಮುರಿಟಿ ತಂತಾನೆ ಉದುರುತ್ತವೆ. ಮುಖ ಹಾಗೂ ಮೈಮೇಲೆ ಗಂಟುಗಳು ಉಂಟಾಗುತ್ತವೆ. ಕಿವಿಯ ಮೇಲೆ ಗಡ್ಡೆಗಳು ಕಾಣುತ್ತವೆ. ಕಿವಿ ಮುದುರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಮೂಗಿನ ಅಸ್ಥಿ ಕುಸಿದು ಮೂಗು ಚಪ್ಪಟೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣಿನ ರೆಪ್ಪೆ ಹಾಗೂ ಹುಬ್ಬು ನಾಶವಾಗುತ್ತದೆ. ಕಣ್ಣು ರೆಪ್ಪೆ ಮುಚ್ಚುವ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಸದಾ ತೆರೆದೆ ಇರುವ ಕಣ್ಣು ಸೋಂಕುಗಳಿಗೀಡಾಗಿ ಅಂಧತ್ವ ಪ್ರಾಪ್ತವಾಗುತ್ತದೆ. ವೃಷಣಗಳು ಶಿಥಿಲಗೊಂಡು ನಪುಂಸಕತೆ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಗಂಡಸಿನ ಹಾರ್ಮೋನ್ ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡುವ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ನಾಶವಾಗಿ ಗಂಡಸರಿಗೆ ಸ್ತನ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ದುಡಿವ ಕೈ ಕಾಲುಗಳು ಡೊಂಕಾಗುವುದಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ, ಕೀವು ಸೋರುವ ವ್ರಣಗಳ ತಾಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಚರ್ಮ ಕೆಂಪಾಗುತ್ತದೆ. ಎಣ್ಣೆ ಲೇಪಿತವಾಗಿದೆ ಎಂಬಂತೆ ಚರ್ಮ ಹೊಳಪಿನಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತದೆ. ಕುಷ್ಠದಿಂದ ಒದಗುವ ಸಂಕಷ್ಟಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಈ ಪುಟ್ಟ ಲೇಖನದಲ್ಲಿ ಬಿಚ್ಚಿಡುವುದು ಅಸಾಧ್ಯ. ದೈಹಿಕ ತೊಂದರೆಗಳಲ್ಲದೆ ರೋಗಿ ಅಪಾರ ಮಾನಸಿಕ ವೇದನೆಗಳಿಂದ ಜರ್ಜರಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತಾನೆ.

ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಕುಷ್ಠರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ರೋಗ ಹಠಾತ್ತನೆ ಉಲ್ಬಣಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ನರಗಳೆಲ್ಲಾ ಊದಿಕೊಂಡು ಅಪಾರ ವೇದನೆ ನೀಡುತ್ತವೆ. ಮೈತುಂಬೆಲ್ಲಾ ಗಾದರಿಗಳೇಳುತ್ತವೆ. ರೋಗಿ ಅಸಹಾಯಕನಾಗಿ, ಹಾಸಿಗೆಹಿಡಿಯುತ್ತಾನೆ. ಏಕಾಏಕಿ ಉಂಟಾಗುವ ಈ ಬದಲಾವಣೆಗೆ ಕುಷ್ಠರೋಗದ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಎನ್ನಲಾಗಿದೆ.

ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಔಷಧಿಗಳ ಬಳಕೆಯಾಗುತ್ತಿರುವುದರಿಂದ ಇತ್ತೀಚಿನ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಕುಷ್ಠರೋಗದ ಉಗ್ರತೆ ಕೊಂಚ ತಗ್ಗಿದೆ. ಕುಷ್ಠರೋಗದಿಂದಾಗಿ ತೋರುವ ವಿಕಟ ಸ್ವರೂಪ ಬಹಳಷ್ಟು ಕಡಿಮೆಯಾಗಿದೆ. ಅಂಗವಿಕಲರಾಗುತ್ತಿರುವವರ ಸಂಖ್ಯೆಯೂ ತಗ್ಗಿದೆ. ಆದಾಗ್ಯೂ ಕುಷ್ಠರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಜನರಲ್ಲಿ ಆಳವಾಗಿ ಬೇರು ಬಿಟ್ಟ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆಗಳು ಅಪಕಲ್ಪನೆಗಳು ಇನ್ನೂ ಮಸುಕಾಗಿಲ್ಲ.

**ವಿಧಗಳು :** ಕುಷ್ಠರೋಗವನ್ನು ಹಲವಾರು ವಿಧದಲ್ಲಿ ವಿವರಿಸಲಾಗಿದೆ. ಇದರ ಗೊಡವೆಯನೆಲ್ಲಾ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ಬಿಡೋಣ. ಈಗಾಗಲೇ ತಿಳಿಸಿರುವಂತೆ ರೋಗ, ರೋಗಿಯ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಉತ್ತಮವಾಗಿರುವವರಲ್ಲಿ ಒಂದೆರಡು ಮಚ್ಚೆ ಮಾತ್ರ ಕಾಣುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಒಂದೆರಡು ನರಗಳು ಉಬ್ಬಿರುತ್ತವೆ. ಇವರ ಚರ್ಮವನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ರೋಗಾಣುಗಳು ಕಾಣದೆ ಇರಬಹುದು. ಇಂಥಹ ಬೇನೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರನ್ನು ಸೌಮ್ಯ ಕುಷ್ಠದವರೆಂದು ಹೇಳಬಹುದು. ಇವರ ದೇಹದಿಂದ ರೋಗಾಣುಗಳು ಯಥೇಚ್ಛವಾಗಿ ಹೊರಹೊಮ್ಮುವುದಿಲ್ಲ. ಹೀಗಾಗಿ ಇಂತಹ ಕುಷ್ಠರೋಗಿಗಳಿಂದ ಇತರರಿಗೆ ರೋಗ ಸುಲಭವಾಗಿ ಅಂಟುವುದಿಲ್ಲ. ವಾಸ್ತವವಾಗಿ ಇಂತಹ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆಯೇ ಹೇರಳ (ಶೇ: ೮೦)ವಾಗಿದೆ.

ಅಂಟಿದ ಕುಷ್ಠವನ್ನು ಅಲಕ್ಷಿಸಿದಾಗ, ಇಲ್ಲವೇ ರೋಗಿಯ ರೋಗನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಗ್ಗಿದಾಗ ರೋಗಿಯ ಸೌಮ್ಯ ಕುಷ್ಠ, ಭೀಕರ ಕುಷ್ಠವಾಗುತ್ತದೆ. ರೋಗಿ ಯಥೇಛವಾಗಿ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಹೊರಹಾಕುತ್ತಾ ಇತರರಿಗೆ ರೋಗತಗಲಿಸುವಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರಧಾರಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ.

**ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವಿಕೆ :** ಕುಷ್ಠರೋಗವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವುದು ಕಷ್ಟ ವೇನಲ್ಲ. ರೋಗಿಯ ಮೈಮೇಲೆಯೇ ರೋಗದ ಹೆಸರು ಸುಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಬರೆದಿರುತ್ತದೆ ಎನ್ನ ಬಹುದು. ವೈದ್ಯರಾಗಲೀ, ತರಬೇತಿ ಪಡೆದ ಆರೋಗ್ಯ ಕಾರ್ಯಕರ್ತರಾಗಲಿ, ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳಾದ ಮಚ್ಚೆ ನರಗಳ ಊತ, ಅಂಗವಿಕಲತೆ, ಸ್ಪರ್ಶನಾಶ ಮುಂತಾದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಆದರಿಸಿ ರೋಗ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬಲ್ಲರು. ಅನುಮಾನಾಸ್ಪದ ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಚರ್ಮವನ್ನು ಗಾಯಗೊಳಿಸಿ ತೆಗೆದ ನೆಣದಲ್ಲಿ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಕಾಣ ಬಹುದು. ಇದಲ್ಲದೆ

ಕೆಲ ಇತರೆ ಪತ್ತೆ ವಿಧಾನಗಳೂ ಇವೆ.

ಇಂದು ಕುಷ್ಠರೋಗ ಜನ್ಮಕ್ಕೆ ಅಂಟಿದ ನೆಂಟಾಗಿ ಉಳಿದಿಲ್ಲ. ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೇ ಇಲ್ಲದ ರೋಗವಾಗಿಯೂ ಉಳಿದಿಲ್ಲ. ಇತರೆ ಎಲ್ಲ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸಿಸುವಂತೆಯೇ ಕುಷ್ಠವನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸಿಸಬಹುದು. ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾದ ಔಷಧಿಯ ಲಭ್ಯತೆ ಇಂದಲೇ ಈಗ ಕುಷ್ಠ ರೋಗಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಗಣನೀಯವಾಗಿ ಇಳಿಯುತ್ತಾ ಬಂದಿದೆ. ಕುಷ್ಠಾಣುಗಳ ಮೂಲ ನೆಲೆಯೇ ಕುಷ್ಠ ರೋಗಿ. ಹೀಗಾಗಿ ಈ ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲಿರುವ ಕುಷ್ಠ ರೋಗಿಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೊಳಪಡಿಸಿದರೆ, ನಾವು ಕುಷ್ಠರೋಗವನ್ನು ಜಗತ್ತಿನಿಂದ ಹೊರಹಾಕಬಹುದು. ಸರ್ಕಾರವು ೨೦೦೦ ಇಸ್ವಿಯ ವೇಳೆಗೆ ಕುಷ್ಠವನ್ನು ಇಲ್ಲವಾಗಿಸುವ ಹಿರಿಯ ಆಶಯದಿಂದ ರಾಷ್ಟ್ರೀಯ ಕುಷ್ಠರೋಗ ನಿರ್ಮೂಲನ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮವನ್ನು ಹಾಕಿಕೊಂಡಿದೆ. ಗಮನಾರ್ಹವಾದ ಪ್ರಗತಿಯನ್ನೂ ಸಾಧಿಸಿದೆ. ಆದರೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಜನರು ತಮಗಿರುವ ರೋಗವನ್ನು ಮುಚ್ಚಿಟ್ಟುಕೊಳ್ಳಲು ಬಯಸುವುದು, ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಗಾಗದಿರುವುದು, ಹಾಗೂ ಕುಷ್ಠ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಬೀದಿಪಾಲು ಮಾಡುತ್ತಿರುವುದು, ಈ ಕ್ರಮಗಳಿಂದಾಗಿಯೇ ಬೇಡ ಬೇಡವೆಂದುಕೊಂಡರೂ ರೋಗದ ಪ್ರಸರಣ ಮುಂದುವರೆದಿದೆ. ಈ ಎಲ್ಲ ಅಡೆತಡೆಗಳು ನಿವಾರಣೆಯಾದರೆ ಅತಿ ಶೀಘ್ರದಲ್ಲಿಯೇ ನಾವೆಲ್ಲ ಕುಷ್ಠ ರಹಿತ ಸಮಾಜವನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಬಹುದು.

**ಸುಧಾರಣೆ** : ಕುಷ್ಠ ರೋಗವನ್ನು ನಿರ್ಮೂಲನೆ ಮಾಡುವ, ಕುಷ್ಠರೋಗಕ್ಕೆ ಅಂಟಿದ ಕಳಂಕವನ್ನು ತೆಗೆಯುವ ಮಹದಾಸೆ ಇಂದ, ಮಹಾತ್ಮಾಗಾಂಧಿ, ಮದರ್ ತೆರಿಸಾ, ಬಾಬಾ ಆಪ್ಟೆ, ವಿನೋಭಾಜಿ, ಶ್ರೀಮತಿ ಇಂದಿರಾಗಾಂಧಿ, ಚೈತನ್ಯ, ಗುರುನಾನಕ್, ವಿವೇಕಾನಂದ ಮುಂತಾದ ಮಹನೀಯರು ದುಡಿದಿದ್ದಾರೆ. ಈಗಲೂ ಸಮಾಜ ಸುಧಾರಕರು, ಸಂಘ ಸಂಸ್ಥೆಗಳು, ಕುಷ್ಠ ನಿವಾರಣೆಗಾಗಿ ಶ್ರಮಿಸುತ್ತಿವೆ.

ಈಗ ಕುಷ್ಠರೋಗ ನಿರ್ಮೂಲನದ ಕಾರ್ಯಕ್ರಮದ ಅನ್ವಯ ದೇಶದ ಮೂಲೆ ಮೂಲೆಗಳಲ್ಲಿನ ಕೇಂದ್ರಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ವಿತರಿಸಲಾಗುತ್ತಿರುವ ರಿಫಾಂಫಿಸಿನ್, ಡ್ಯಾಪ್ಸೋನ್, ಕ್ಲೊಫಿಜಿಮೈನ್, ಮುಂತಾದ ಮಾತ್ರೆಗಳು ಬಹಳ ಪರಿಣಾಮಕಾರಿಯಾಗಿವೆ. ಮೊದಲನೆ ದಿನ ನುಂಗಿದ ಮಾತ್ರೆಗಳೇ ದೇಹದಲ್ಲಿನ ಶೇ. ೯೦ ರಷ್ಟು ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ನಿಷ್ಕ್ರಿಯಗೊಳಿಸುತ್ತವೆ. ರೋಗಿಯ ತೂಕ, ರೋಗದ ತೀವ್ರತೆಯನ್ನು ಅನುಸರಿಸಿ ಮಾತ್ರೆಗಳ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ವೈದ್ಯರು ನಿರ್ಧರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಂಟದ, ಸೌಮ್ಯ ಕುಷ್ಠಕ್ಕೆ ಆರು ತಿಂಗಳು, ಅಂಟುವ ಉಗ್ರ ಕುಷ್ಠಕ್ಕೆ ಕನಿಷ್ಠ ೨ ವರ್ಷಗಳ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅನಿವಾರ್ಯ. ವೈದ್ಯರ ಸಲಹೆಯಂತೆ ಮಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಲ್ಲಿ ರೋಗ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಗುಣವಾಗುತ್ತದೆಯಲ್ಲದೆ, ಮುಂದಾಗಬಹುದಾಗಿದ್ದ ಅವಘಡಗಳಿಂದಲೂ ಮುಕ್ತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಕುಷ್ಠ ರೋಗಕ್ಕೆ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯೊಂದಿಗೆ ಪುನರ್ವಸತಿಯ ಸೌಲಭ್ಯಗಳೂ ಲಭ್ಯವಿವೆ. ಇವರ ಅನುಕೂಲಕ್ಕೆಂದು ಕಾಯಿದೆಗಳಲ್ಲಿ ಸುಧಾರಣೆಯೂ ಆಗಿದೆ. ಇವೆಲ್ಲದಕ್ಕಿಂತ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಸಮಾಜದ ಸಹಕಾರ, ಪ್ರೋತ್ಸಾಹದ ಅಗತ್ಯವಿದೆ.

ಪ್ರತಿವರ್ಷ, ಮಹಾತ್ಮಾಗಾಂಧಿ ಹುತಾತ್ಮರಾದ ಜನವರಿ ೩೦ನೇ ದಿನಾಂಕದಂದು ದೇಶದಾದ್ಯಂತ ಕುಷ್ಠರೋಗ ನಿವಾರಣ ದಿನವನ್ನು ಆಚರಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ನಾವು ರೋಗಿಗೆ ಹಣ್ಣು, ಚಪ್ಪಲಿ ಇತ್ಯಾದಿ ನೀಡುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಇದರೊಂದಿಗೆ ಸಮಾಜ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಆದರದಿಂದ ಕಾಣುವ, ರೋಗಕ್ಕೆ ಹತ್ತಿದ ಕಳಂಕವನ್ನು ತೊಳೆಯುವ ಕಾರ್ಯ ವರ್ಷವಿಡೀ ನಡೆಯಬೇಕಾಗಿದೆ. ರೋಗಿಗ್ಗಳು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮುಂದಾಗುವಂತೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹಿಸ ಬೇಕಾಗಿದೆ. ಆರೋಗ್ಯವಂತರೂ ತಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿರಬಹುದಾದ ಕುಷ್ಠರೋಗವನ್ನು ಬಲಿಯುವ ಮುನ್ನ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಉತ್ಸುಕರಾಗಬೇಕಾಗಿದೆ. ಆಗ ಮಾತ್ರ ಕುಷ್ಠರಹಿತ ಪ್ರಪಂಚವನ್ನು ಕಾಣುವ ನಮ್ಮ ಕನಸು ನನಸಾದೀತು.

ಹೋದವರ್ಷ ಸಮಾರಂಭ ಒಂದರಲ್ಲಿ ಕುಷ್ಠರೋಗಿಯೊಬ್ಬ ನಮಗೆ ನಿಮ್ಮ ಅನುಕಂಪಕ್ಕಿಂತ ಆದರಬೇಕು. ನಾವೂ ನಿಮ್ಮಂತೆ, ನೀವು ನಮ್ಮನ್ನು ನಿಮ್ಮ ಹಾಗೆಯೇ ಕಾಣಿ, ಅಸ್ಪೃಶ್ಯರನ್ನಾಗಿಸಿ ದೂರವಿಡಬೇಡಿ, ಎಂಬ ಅರ್ಥನೀಡುವ ಸ್ವಯಂ ರಚಿತ ಕವನವನ್ನು ರಾಗವಾಗಿ ಹಾಡಿದಾಗ, ಇಡೀ ಸಭೆಯಲ್ಲಿ ನೆರೆದವರ ಕಣ್ಣಲ್ಲಿ ನೀರಾಡುತ್ತಿತ್ತು. ☐

## ಮಹಿಳೆಯರಿಗಾಗಿ ಮತ್ತೊಂದು ವಯಾಗ್ರ !

ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಸು ದಾಟಿದ ಮಹಿಳೆಯರ ರಜೋನಿವೃತ್ತಿಯಾದಾಗ ಯೋನಿಯಲ್ಲಿನ 'ಒಣಗುವಿಕೆ' ಒಂದು ಸಾಮಾನ್ಯ ಸಮಸ್ಯೆ ಮತ್ತು ಆಕ್ಷೇಪಣೆಯಾಗಿದೆ. ಅವರು ಪುರುಷರೊಂದಿಗೆ ಸಂಪರ್ಕ ಹೊಂದುವುದು ಕಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ. ಡಚ್ ಯುನಿವರ್ಸಿಟಿಯ ಮೂವರು ಮಹಿಳಾ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು 'ವಯಾಗ್ರ' ದಂತಹದೇ ಆದ ಮಾತ್ರೆಯೊಂದನ್ನು ತಯಾರಿಸಿ, ಮಹಿಳೆಯರ ಮುಖ ಒಣಗಲು ಕಾರಣವಾಗುವ ಒಣಗುವಿಕೆಯನ್ನು ನಿವಾರಿಸುವಲ್ಲಿ ಪೂರ್ಣ ಯಶಸ್ಸು ಸಾಧಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರು, ಈ ಮಾತ್ರೆ ಯಾವುದೇ ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ನೋಡಿದರೂ ವಯಾಗ್ರಕ್ಕಿಂತ ಶಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆಯಿಲ್ಲವೆಂದು, ಬೇಕಿದ್ದರೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ನೋಡಿರೆಂದು ಸವಾಲು ಹಾಕುತ್ತಾರೆ. ವಯಾಗ್ರದ ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡಿದ ಫೈಜರ್ ಕಂಪನಿಯು ಈ ಮೂರು ಮಹಿಳೆಯರ ಪರಿಶೋಧನೆಗೆ ಬೇಕಾದ ಎಲ್ಲ ವೆಚ್ಚವನ್ನು ಭರಿಸುವ ಜವಾಬ್ದಾರಿಯನ್ನು ನಿರ್ವಹಿಸಿಕೊಂಡಿದೆ. ಅವರಿಂದ ಅದು ಉತ್ತಮ ಫಲಿತಾಂಶವನ್ನು ನಿರೀಕ್ಷಿಸುತ್ತಿದೆ. ಇದು ಸಂಪೂರ್ಣ ಸುರಕ್ಷಿತವಾಗಿರುತ್ತದೋ, ವಯಾಗ್ರದಂತೆ ಅನಾಹುತವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತೋ ಗೊತ್ತಿಲ್ಲ. ಹೇಗಾದರೂ ಮಾಡಿ ಒಂದಿಷ್ಟು ದಿನ ಇದರಿಂದ ದೂರವಿದ್ದು, ಜನರಿಂದ ಪರಿಣಾಮಗಳನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು, ನಂತರ ಖರೀದಿಸುವುದು ಜಾಣತನ. ಆದರೆ ಅಲ್ಲಿಯವರೆಗೆ ಕಾಯಲಾರದಷ್ಟು ವಯಸ್ಸಾದವರು ರಿಸ್ಕ್ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳದೇ ಬೇರೆ ದಾರಿಯಿಲ್ಲ.

# ಗರ್ಭಜಲ, ತಾಯಿಯ ಜೀವ ತಿನ್ನುವ ಸುಳಿ !!

ಡಾ। ಇಂದಿರಾ ಶ್ಯಾಂ ಪ್ರಸಾದ್

> ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಯಾವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೇಗೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವುದು ? ಸಾಧಾರಣ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ತೀವ್ರ ನಿಗಾ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಘಟಕಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಆಗಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ಉಸಿರಾಟ ಯಂತ್ರ, ಸಾಕಷ್ಟು ಹೊಸ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆ ಹಾಗೂ Pulse Oxymeter [ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕ್ಷಣ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿಕೊಡುವ ಯಂತ್ರ] ಎಲ್ಲವೂ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಅವುಗಳ ಸೂಚನೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಬಾಣಂತಿಯನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳ ಪಡಿಸಿದರೆ, ಆಕೆಯ ಜೀವವನ್ನು ಉಳಿಸಬಹುದು.

ಗೌರಿ: ಸುಮಾರು ಇಪ್ಪತ್ತೆರಡರ ಹರೆಯದ ಗೃಹಿಣಿ. ಎರಡನೇಯ ಮಗುವನ್ನು ಹೆರಲು ಹಳ್ಳಿಯಿಂದ ನಗರದ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಬಂದು ಸೇರಿದ್ದಳು. ಅದು ಹೆರಿಗೆಗೆ. ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಯ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಮಾತ್ರ ಅಣಿಯಾದ ಆಸ್ಪತ್ರೆ, ಅವಳ ಮೊದಲ ಮಗುವಿಗೆ ಈಗ ೫ ವರ್ಷ, ಎರಡನೇಯ ಗರ್ಭ ಇಳಿದು ಹೋಗಿತ್ತು. ಯಾವ ಮಗುವಾದರೂ ಆಗಲಿ, ಈ ಸಲ ಕುಟುಂಬ ಯೋಜನೆಯ ಶಸ್ತ್ರ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಆಗಿ ಬಿಡಲಿ, ಎನ್ನುವದು, ಅವಳ ಕುಟುಂಬದ ಎಲ್ಲರ ಇಚ್ಛೆ. ಅವಳ ತಾಯಿ ಹಾಗೂ ಅತ್ತೆಯೂ ಅವಳೊಂದಿಗೆ ಹೆರಿಗೆ ವೇಳೆಗೆ ಒತ್ತಾಸೆಯಾಗಿರಲು ಆಸ್ಪತ್ರೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದರು. ಮೊದಲನೇ ಹೆರಿಗೆಯನ್ನು ಎಲ್ಲ ಹಳ್ಳಿಯಂತೆ ಮನೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಸೂಲಗಿತ್ತಿಯ ನೆರವಿನಿಂದ ನೆರವೇರಿಸಿದ್ದರು. ಯಾವ ತೊಂದರೆಯೂ ಇರಲಿಲ್ಲ.

ಅವಳಿಗೆ ಹೆರಿಗೆ ನೋವು ಬೆಳಗಿನ ಜಾವ ೫-೬ ಗಂಟೆಯಿಂದ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿತ್ತು. ಅವಳನ್ನು ಹೆರಿಗೆ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಸೇರಿಸಿಕೊಳ್ಳಲಾಗಿತ್ತು. ವೈದ್ಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಬೆಳ್ಳಕ್ಕಿಗಳಂತೆ ಪಟಪಟನೆ ಓಡಾಡುತ್ತಿದ್ದರು. ಸುಮಾರು ೧೦ ಗಂಟೆಯ ವೇಳೆಗೆ ಗೌರಿಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದ ಹಿರಿಯ ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳು ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು, ಸಹಜ ಪ್ರಸವ ನೋಡಲಿ, ಯಾವುದೇ ರೀತಿ Interference ಬೇಡ, ಹೇಗಿದ್ದರೂ ಇವಳಿಗೆ Normal ಹೆರಿಗೆಯೇ ಆಗುವುದು, ಎಂದು ಹೇಳಿ ಹೋದರು. ನಿಯುಕ್ತರಾದ ವೈದ್ಯ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳೂ ಅವರ ಆದೇಶದಂತೆಯೇ " Watchfull Expectancy " ಯಂತೆ ಆಕೆಯನ್ನು ಗಮನಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಸುಮಾರು ೧೨ ಗಂಟೆಯ ವೇಳೆಗೆ ಗರ್ಭದ್ವಾರ ಪೂರ್ಣ ತೆರೆದು ಗರ್ಭ ಚೀಲ ಹೊರ ಚಾಚುವುದು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿಯೇ ಕಂಡಿತು.

**ಎರಡನೆಯ ಹೆರಿಗೆ** : ಸುಲಭವಾಗಿ ಹಿಂದೆಯೇ ಮಗುವಿನ ಜನನವೂ ಆಯಿತು. ಆಕೆ ಸಣ್ಣ ಮೈಕಟ್ಟಿನವಳಾಗಿದ್ದರೂ, ಗಟ್ಟಿತ್ತು, ಹೆರಿಗೆ ಕೋಣೆಯಿಂದ ಬಾಣಂತಿಯರ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕೋಣೆಗೆ ಕಳುಹಿಸುವಾಗ ತಾನೆಯೇ ಮಂಚವಿಳಿದು ಒಪ್ಪುವಾಗೇ ಸೀರೆಯುಟ್ಟಳು, ಆಯಾಗಳ ಸಹಾಯವಿಲ್ಲದೇ ಹೋಗಿ (Urine) ಮಾಡಿ ಬಂದಳು. ಹೆರಿಗೆ ಸುಖವಾಗಿ ಆಯಿತು. ಇನ್ನೇನು ಗೌರಿ, ಮಕ್ಕಳಾಗದಂತೆ ಈ ವಾರದಲ್ಲಿಯೇ ಆಪರೇಷನ್ ಮಾಡಿಸಿಕೊಂಡು ಬಿಡು, ಸಾಕು! ಬಸಿರು ಬಾಣಂತಿಯ ಜವಾಬ್ದಾರಿ ಮುಗಿಯಿತು, ಎಂದು ಹೆರಿಗೆ ವೈದ್ಯರು ನಸುನಗುತ್ತಾ, ಅವಳ ಬೆನ್ನು ತಟ್ಟಿ ಕಳುಹಿಸಿಕೊಟ್ಟರು. ಮುಖದ ನಗು ಚೆಲ್ಲಿದ ಹಸಿ ಬಾಣಂತಿಯ ಆಯಾಸದ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಗೆಲುವಿನ ಸೆಳಕು. ಅಲ್ಲಿಗೆ ಮುಗಿಯಿತೇ? ಇಲ್ಲ, ದುರಂತ ಆರಂಭವಾದದ್ದು ಆಮೇಲೆಯೇ. ಬಾಣಂತಿಯರ ಕೋಣೆಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೧೦ ಜನ ಒಳರೋಗಿಗಳು ಇದ್ದರು. ಮೂರು ದಿನಗಳ ವರೆಗೆ ಅಲ್ಲಿ ಆರೈಕೆ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ನಂತರ ಟ್ಯೂಟೆಕ್ಟಮಿ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳುವವರಿಗೆ ಬೇರೆ ವಾರ್ಡು ಕೊಟ್ಟರೆ ಮಾಡಿಸಿಕೊಳ್ಳದವರು ಮನೆಗೆ ಹೋಗುವ ಸಂಭ್ರಮದವರ ನಡುವೆ ಗೌರಿ ಮಗುವಿನೊಡನೆ ಗಾಲಿ ಕುರ್ಚಿಯ ಮೇಲೆ ಹೋಗುತ್ತಿರುವಾಗ ಎಲ್ಲರ ಕುತೂಹಲದ ದೃಷ್ಟಿ ಅವಳ ಮೇಲೆ. ಮಗ ಎಂತುದು, ಎಷ್ಟನೇಯದು, ಯಾವತ್ತು ಸೇರಿದ್ದು, ಇತ್ಯಾದಿ ಹಲವಾರು ಪ್ರಶ್ನೆಗಳಿಗೆ ಗೌರಿಯ ತಾಯಿಯೂ ಅತ್ತೆಯೂ ಉತ್ತರಿಸುತ್ತಾ ನಡೆಯುತ್ತಿದ್ದರು. ತೋಳಲ್ಲಿ ಮಿಸುಗುವ ಮಗುವನ್ನು, ಬಾಣಂತಿಯನ್ನು "ಬೆಡ್ಡಿ"ಗೆ (Bedn ಅಪಭ್ರಂಶ) ಸೇರಿಸಿದ್ದಕ್ಕೆ ಆಯಾಗಳು ಫೀಯನ್ನು ವಸೂಲಿ ಮಾಡಿ ಬಂದರು. ಮಧ್ಯಾಹ್ನ ಮೂರು ಗಂಟೆಯ ಸಮಯ, ಆಗಿನ್ನು (OPD) ಹೊರ ರೋಗಿಗಳನ್ನು ನೋಡುವ ಕೆಲಸ ಆರಂಭ ವಾಗುವ ಸಮಯ, ವೈದ್ಯಾಧಿಕಾರಿಗಳು ಬರುತ್ತಲಿದ್ದರು. ಹೆರಿಗೆ ಕೋಣೆಯ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ತುರ್ತು ಕರೆ ಬಂದಿತು. ಒಂದು ಪೇಷಂಟ್ ಹೇಗೆಗೋ ಆಡುತ್ತಾ ಇದ್ದಾರೆ. ತಕ್ಷಣ ಬನ್ನಿ. ಸರಿಯೆಂದು ಹಿಂದೆ ಮುಂದೆ ನೋಡದೆ ಓಡಿದರು ವೈದ್ಯರು. ಯಾರಿಗೆ ಏನಾಯಿತು ಎನ್ನುತ್ತಾ ಓಡಿದ ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಎದುರಾದದ್ದು ಗೌರಿಯೇ ಅಲ್ಲ. ಆಗಷ್ಟೇ ಉಸಿರು ನಿಂತು ಹೋದ ಗೌರಿಯ ಮೃತ ಶರೀರ. ನಗು ನಗುತ್ತಾ ಇದ್ದ ಗೌರಿಯನ್ನು, ಅವಳ ಗೆಲುವಿನ ಮುಖವನ್ನು ನೆನಪಿಸಿಕೊಂಡು ವೈದ್ಯರು ಈ ಅಸಹಜ ಸಾವಿನಿಂದ ನೊಂದು ಹೋದರು. ಏನೂ ಆಗಲಿಲ್ಲ ಡಾಕ್ಟ್ರೆ, ಈಗ ಕಾಫಿ ಕುಡಿದಳು ಮಲಗಿಕೊಂಡ ತಕ್ಷಣ ತೇಕು ಬಂದಿತು. ನಿಮಗೆ ಹೇಳಿ ಕಳಿಸಿ ನೋಡುವಷ್ಟರಲ್ಲಿ ಉಸಿರು ನಿಂತು ಹೋಗಿದೆ..... ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದವರು ಹೇಳುತ್ತಲೇ



ಇದ್ದರು. ಗೌರಿಯ ತಣ್ಣಗಾಗುತ್ತಿದ್ದ ಕೈ, ಮಿಡಿಯುವ ನಾಡಿ, ಉಸಿರೆಳೆಯದ ಶ್ವಾಸಕೋಶ ಮಿಡಿತ ನಿಲ್ಲಿಸಿದ ಹೃದಯ... ಒಂದೊಂದಕ್ಕೂ ಸಾಕ್ಷಿಯಾಗುತ್ತಾ ನಿರ್ವಿಣ್ಣರಾದರು ವೈದ್ಯರು.

ಈ ಅಸಹಜ ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣ ವೇನು? ಹೆರಿಗೆಯಾದ ಮೂರು - ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗಳಲ್ಲಿ ಅದುವರೆವಿಗೂ ಪತಿ, ತಾಯಿ, ಅತ್ತೆಯನ್ನು ನೋಡಿ ನಕ್ಕು ಮಾತಾಡಿಸಿದ ಗೌರಿ, ಇನ್ನಿಲ್ಲ ಎಂದರೆ ನಂಬುವವರು ಯಾರು? ಹಸುಗೂಸು ಏನು ತಪ್ಪು ಮಾಡಿತ್ತು ತಾಯಿಲ್ಲದ ಅನಾಥ ಬಾಳು ಬಾಳಲು.... ಇದೆಲ್ಲ ಸೆಂಟಿಮೆಂಟ್ಸ್ ಎಂದರೆ ಕಾನೂನು ರೀತಿ ರೀವಾಜು ಬೇರೆಯೇ ಅಲ್ಲವಾ! ಶವವನ್ನು ಮರಣೋತ್ತರ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಲಾಯ್ತು. ಬೇರೆ ಎಲ್ಲ ಕಡೆ ಯಾವ ನ್ಯೂನತೆ ಕೊರತೆ ಕಂಡು ಬರಲಿಲ್ಲ. ಶ್ವಾಸಕೋಶದಲ್ಲಿ ಹೌದೋ ಅಲ್ಲವೋ ಎನ್ನುವಂತೆ ನೀರು ಮಗುವಿನ ಮೇಲಿರುವ ಜಿಡ್ಡಿನಂತಹ Vernix ಮತ್ತು ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ ನೋಡಿದರೆ ಕಾಣಬಲ್ಲದಂತಹ Lonago Hairs ಕಂಡು ಬಂದಿತ್ತು. ಈ ಅಸಹಜ ಸಾವಿಗೆ ಕಾರಣ Amneotic fluid Embolism ಎಂದು ತೀರ್ಮಾನಿಸಲಾಯಿತು. ಏನಿದು Amneotic ಚಿಕೋರ್ದಿಟ್ಸ್ ಹೇಳಿದಂತೆ Most Unpredictable & largly un Preventable Cause of meternal death & the most dangerous & untreatable Condition in obstetrics".

ಈ ರೋಗ ಸ್ಥಿತಿಯ ಸ್ಥೂಲ ಪರಿಚಯ ಮೊದಲಿಗೆ ಇದನ್ನು ಸುಮಾರು ೧೯೨೬ರಲ್ಲಿಯೇ 'ಮೇಯಿರ್' ಎನ್ನುವ ವೈದ್ಯ ವಿಜ್ಞಾನಿ ವಿವರಿಸಿದ್ದರು.

ವಾರ್ಡನ್ ಎನ್ನುವ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಗರ್ಭಜಲವನ್ನು (Amneotic fluid) ನರಗಳ ಮೂಲಕ ಪ್ರವಹಿಸುವುದರಿಂದ ತೀವ್ರವಾದ ಹೃದಯ ಸಂಬಂಧಿತ ಏರುಪೇರುಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದ್ದರು.

ಈ ಸ್ಥಿತಿಯು ಸ್ಟೈಯ್ಯನ್ ಹಾಗೂ ಲುಸ್ ಬ್ಯಾಚ್ (Stainen & Lushbach) ಅವರಿಂದ ಮತ್ತೆ ಗುರುತಿಸಲ್ಪಟ್ಟಿತು. ೧೯೪೧ನೇ ಇಸವಿಯ ಸುಮಾರಿಗೆ ಪ್ರಸವೋತ್ತರ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಇದ್ದಕ್ಕಿದ್ದಂತೆ ಸಾವಿಗೀಡಾದ ಮಹಿಳೆಯರ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ನಡೆಸಿದರು. ಸಾಧಾರಣವಾಗಿ ಈ ಸ್ಥಿತಿಯು ೮೦೦ ಹೆರಿಗೆಗಳಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬ ಬಾಣಂತಿಗೆ ಕಾಣುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಇದೆ. ಇಷ್ಟೊಂದು ಅಪರೂಪವಾದರೂ, ಅದರ ತೀವ್ರತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಸಾವಿಗೀಡಾದವರೂ ಅತಿ ಹೆಚ್ಚು. Morgan ಅವರ ಪ್ರಕಾರ ಈ ತೊಂದರೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡ ಜನರಲ್ಲಿ ಶೇ. ೮೬ ರಷ್ಟು ಜನರಿಗೆ ಬದುಕುವ ಭರವಸೆಯೇ ಇಲ್ಲ.

ಈ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ಕಾರಣವೇನು? ಅಂತಹ ಹಸುಗೂಸುಗಳಿಗೆ ದಿಕ್ಕು ತಪ್ಪಿಸಿ ಕುಟುಂಬ ಜೀವನವನ್ನು ಛಿದ್ರಗೊಳಿಸುವ ಈ ಉಗ್ರ ಪ್ರಕೋಪಕ್ಕೇನು ಕಾರಣ? ಸಾಕಷ್ಟು ಗರ್ಭ ಜಲವು ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ತಾಯಿಯ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಬಹು ವೇಗವಾಗಿ ಸೇರಿಕೊಂಡು ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮಾಸಿನ ಜಾಗದಲ್ಲಿಯಾಗಲೀ ಗರ್ಭ ಕೊರಳಿನ ಬಳಿ ಇರುವ ತೆರೆದು ಕೊಂಡಿರುವ ದೊಡ್ಡ ಸಿರೆಗಳಾಗಲೀ, ದಿಡ್ಡಿ ಬಾಗಲಿನಂತೆ ತೆರೆದುಕೊಂಡು ಆಹ್ವಾನಿಸುತ್ತದೆ. ಈ ವೇಗೋತ್ಕರ್ಷಕ್ಕೆ ಸಂಕುಚನೆ, ಆಕುಂಚನಗೊಳ್ಳುತ್ತಿರುವ ಗರ್ಭಕೋಶದಲ್ಲಿ ಅತಿ ಒತ್ತಡವೂ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಆದರೆ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಸಂದರ್ಭಗಳಲ್ಲಿ "Traumatic Interruption" ಸಿಝೇರಿಯನ್ ಹೆರಿಗೆ, ಅಂಟಿಕೊಂಡಂತಹ ಮಾಸು ಹೆರಿಗೆ ಬೇಗ ಆಗಲಿ ಎಂದು ಪೊರೆ ಬಿಡಿಸುವಿಕೆ, ಅಥವಾ ಈಗೀಗ ಬಂದಿರುವ ಗರ್ಭಕೋಶದ ಒತ್ತಡ ಮಾಪಕದ ಅಳವಡಿಕೆ ಯಾವದರಿಂದಲಾದರೂ ಈ ಸ್ಥಿತಿ ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಯಾವ ಮಹಿಳೆಯಲ್ಲಿ ಇದನ್ನು ನಾವು ಕಾಣಬಹುದು? ಹೆಚ್ಚು ವಯಸ್ಸಾದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ, ೫ ಕ್ಕಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಮಕ್ಕಳಿರುವವರಲ್ಲಿ, ೩½ ಕೆ.ಜಿ.ಗಿಂತಲೂ ದೊಡ್ಡ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಜನ್ಮ ನೀಡುವವರಲ್ಲಿ ಬಹಳ ಬೇಗ ಹೆರಿಗೆ ಆಗುವವರಲ್ಲಿ, ಹೊಟ್ಟೆಯೊಳಗೆ ಮಗು ತೀರಿ ಹೋಗಿರುವವರಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಹೆರಿಗೆ ನೋವುಂಟು ಮಾಡುವ Oxytocin ಎಂಬ ಔಷಧದ ಬಳಕೆಯಿಂದ AFI ಉಂಟಾಗಬಹುದು.

ಗರ್ಭಜಲ ಅಂತಹ ಹೆಮ್ಮಾರಿಯೇ? ಮಗುವಿಗೆ ಪ್ರಾಣದಾತನಾಗಿ ಅಷ್ಟೊಂದು, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಲಾಲಿಸುವ, ಕಾಪಾಡುವ ಅದೇ ಜಲ ತಾಯಿಯ ಜೀವ ತೆಗೆಯುವ ಮಾರಿ ಆಗಬಹುದೇ? ಹೌದು ಎನ್ನುತ್ತದೆ ವಿಜ್ಞಾನ.

ಗರ್ಭಜಲ ಬರಿ ನೀರಲ್ಲ. ಅದರಲ್ಲಿ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಕಣಗಳು ಮಗುವಿನ ಮೈಮೇಲೆ ಇರುವ ವರ್ನಿಕ್ಸ್ (Vernix) ಮೆಕೋನಿಯಂ ಮತ್ತು ''ಪ್ರೋಸ್ಟಾಗ್ಲಾಂಡಿಸ್'' ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ಎಲ್ಲವೂ ಸೇರಿಯೇ ತಾಯಿಯ ಜೀವಕ್ಕೆ ಮಾರಕವಾಗುತ್ತದೆ.

ತಾಯಿಯ ರಕ್ತ ನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಸೇರಿ ಹೋಗುವ ಈ ಎಲ್ಲ ಅಂಶಗಳೂ ಮೊದಲಿಗೆ ಶ್ವಾಸಕೋಶದ ಪುಟ್ಟ ಪುಟ್ಟ ರಕ್ತನಾಳಗಳಲ್ಲಿ ಸಿಲುಕಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಸರಾಗ ರಕ್ತ ಸಂಚಾರಕ್ಕೆ ತಡೆಯೊಡ್ಡುತ್ತವೆ. ಶ್ವಾಸಗಳಲ್ಲಿ ನೀರು ತುಂಬುತ್ತದೆ, ಊತ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಗಾಳಿಯ ಪರಿಚಲನೆಗೂ, ಶಕ್ತಿ ಪರಿಚಲನೆಗೂ ತಾಳಮೇಳ ತಪ್ಪಿ

ಉಸಿರಾಟದ ಗತಿ ಏರುಪೇರಾಗಿ, ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ತೇಕು (Gasping) ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ.

**ಗಮನಿಸಿ** : ಇದೆಲ್ಲ ಕೆಲವೆ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ನಡೆದು ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಈ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗದ ಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಗುರುತಿಸಿ, ತಕ್ಷ ಉಪಶಮನ ಕ್ರಿಯೆ ನಡೆಸಲು ಕೇವಲ ಮೂರು-ನಾಲ್ಕು ಕ್ಷಣಗಳಿಂದ ೨-೩ ನಿಮಿಷಗಳಿರುತ್ತವೆ. ಆ ಅಮೂಲ್ಯ ನಿಮಿಷಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗ ನಿಧಾನ, ಸಾಧ್ಯವಾಗದೆ ಹೋದರೆ, ಬಾಣಂತಿಯನ್ನು ನಾವು ಶಾಶ್ವತವಾಗಿ ಕಳೆದುಕೊಂಡೇ ಬಿಟ್ಟಿರುತ್ತೇವೆ. ಇಷ್ಟೆ ಸಮಯಾವಕಾಶದಲ್ಲಿ ಶ್ವಾಸಕೋಶ, ಹೃದಯ ಸೋಲುವುದು ಖಚಿತ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯ ದಾರುಣತೆಗೆ ಇನ್ನೊಂದು ಆಯಾಮ ಕೂಡ ಇದೆ. ಅದೇ Deadly DIC (Dieseminated Unteravascular Coagulation ) ಇಲ್ಲಿ Complementary System ಕೂಡ ಪ್ರಚೋದಿತವಾಗಿ ರಕ್ತನಾಳಗಳೊಳಗೆ ರಕ್ತ ಕರಣೆ ಕಟ್ಟುವುದು. ಸಣ್ಣ ಗಾಯಗಳಿಂದ, ಗರ್ಭಕೋಶದಿಂದ, ಹೆರಿಗೆಗಾಗಿ ಮಾಡಿದ Episiotomy ಯಿಂದ ಒಂದೇ ಸಮನೆ ರಕ್ತ ಸೋರುವಿಕೆಯೂ, ಜೊತೆಗೂಡುತ್ತದೆ. ಸಣ್ಣ ಗಾಯಗಳೆಂದರೆ, ಕೊನೆಗೆ ಸೂಜಿ ಮದ್ದು ನೀಡಿದ ಸ್ಥಳದಲ್ಲಿಯೂ ರಕ್ತ ನಿಲ್ಲದೇ ಹರಿಯುತ್ತದೆ. ತೆರೆದ ನಲ್ಲಿಯ ಹಾಗೆ ನಿಲ್ಲದೆ ಹೋಗುವ ರಕ್ತಕ್ಕೂ ಉಸಿರಾಟದ ತೊಂದರೆಗೂ ಪಕ್ಕಾಗಿ ಜೀವಾಧಾರವಾದ ಆಮ್ಲಜನಕ ಯಾವ ಕಡೆಗೂ ಸಿಗದೇ ಹೋಗುವುದರಿಂದ hypoxia ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಎಲ್ಲ ಊತಕಗಳು ಬೇಗ ಸಾಯುತ್ತವೆ. ಮಿದುಳು ಕೂಡ ನಿಷ್ಕ್ರಿಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಸಾವು ಪಕ್ಕದಲ್ಲಿಯೇ ಕಾದಿರುತ್ತದೆ.

ರೋಗ ನಿಧಾನ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಾಡುವುದೇ ದೊಡ್ಡಕಷ್ಟ ಈ ಕೆಳಗಿನ ಸೂಚನೆಗಳನ್ನು Danger Points ಎಂದೇ ಗಮನಿಸಬೇಕು.

ಬಾಣಂತಿಯರ ದೇಹಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಯಾವುದೇ ಮುನ್ ಸೂಚನೆ ಇಲ್ಲದೆ ಬಿರುಗಾಳಿಯಂತೆ ಬರುವ ತತ್‌ಕ್ಷಣದ ಏರುಪೇರು. ಆ ಮುಂಚೆ ಯಾವ ಸೂಚನೆಯನ್ನು ಕೊಡದೆ ಧಿಡೀರನೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಉಸಿರಾಟದ ಏರು ಪೇರು, ಅಪಸ್ಮಾರದಂತೆ ಮೈಯೆಲ್ಲಾ ನೀಲಿಕಟ್ಟುವಿಕೆ, ಅತಿ ಕಡಿಮೆ ರಕ್ತದೊತ್ತಡ, ನಾಡಿಗತಿಯಲ್ಲಿ ತೀವ್ರ ಏರುಪೇರು, ಈ ಎಲ್ಲಾ ಸೂಚನೆಗಳು ಬರಲಿರುವ ಅಪಾಯವನ್ನು ಗ್ರಹಿಸಲು ಅನುವು ಮಾಡಿಕೊಡುತ್ತವೆ.

ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಯಾವ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಹೇಗೆ ಮತ್ತು ಎಲ್ಲಿ ದೊರೆಯುವುದು ? ಸಾಧಾರಣ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ತೀವ್ರ ನಿಗಾ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಘಟಕ ಗಳಲ್ಲಿಯೇ ಆಗಬೇಕು. ಜೊತೆಗೆ ಉಸಿರಾಟ ಯಂತ್ರ, ಸಾಕಷ್ಟು ಹೊಸ ರಕ್ತ ಪೂರೈಕೆ ಹಾಗೂ Pulse Oxymeter ( ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಆಮ್ಲಜನಕದ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ಕ್ಷಣ ಕ್ಷಣಗಳಲ್ಲಿ ತಿಳಿಸಿಕೊಡುವ ಯಂತ್ರ) ಎಲ್ಲವೂ ಅತ್ಯಗತ್ಯ. ಅವುಗಳ ಸೂಚನೆಗೆ ಅನುಗುಣವಾಗಿ ಬಾಣಂತಿಯನ್ನು ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ಒಳಪಡಿಸಿದರೆ, ಆಕೆಯ ಜೀವವನ್ನು ಉಳಿಸ ಬಹುದು.

ಈ ಸ್ಥಿತಿಯು ಬಾಣಂತಿಯರಿಗೆ ಬಾರದಂತೆ ತಡೆಯುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಬೆರ್ಕೊಬಿಟ್ಟನ್ ಪ್ರಕಾರ ಇದು ಊಹಿಸಲಾರದ ವೇಗದಲ್ಲಿ ಬರುವ ಪ್ರಸೂತಿ ಸಮಯದ ಸಂಕಷ್ಟ ಹಾಗೂ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗೆ ದುಸ್ಸಾಧ್ಯವಾದ ಮತ್ತು ಹಲವಾರು ಸಲ ವೈದ್ಯರ ಕುತ್ತಿಗೆಗೆ "ಮುಳ್ಳಾಗುವ" ಹಾಗಾಗಿ ಹೆರಿಗೆ ಸಲೀಸಾಗಿ ಆಯ್ತು ಎಂದು ಯಾವಾಗಲೂ ನೆಮ್ಮದಿಯಾಗಿ ಇರುವ ಹಾಗಿಲ್ಲ. ೬-೭ ಗಂಟೆಗಳ ವರೆಗೆ ಮೈಯೆಲ್ಲ ಕಣ್ಣಾಗಿ ಹಸಿ ಬಾಣಂತಿಯನ್ನು ಕಾಯಲೇಬೇಕು. ❑

# ಮಧುಮೇಹ ಇತಿಹಾಸದಲ್ಲಿ...

-ಡಾ|| ಮೃತ್ಯುಂಜಯ .ಎನ್. ಹಿರೇಮಠ

ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗವು ಅತ್ಯಂತ ದೀರ್ಘ ಇತಿಹಾಸವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ಮನುಕುಲದಷ್ಟೆ ಪ್ರಾಚೀನವಾಗಿದೆ. ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಆಯುರ್ವೇದದಲ್ಲಿ "ಪ್ರಮೇಹ" ಎಂದು ಉಲ್ಲೇಖಿಸಿದ್ದು ಮೂರುಸಾವಿರ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಚರಕ ಶುಶ್ರುಷ ಋಷಿಗಳು ೨೦ ವಿಧದ ಪ್ರಮೇಹಗಳ ಬಗ್ಗೆ ವಿಸ್ತೃತವಾದ ವಿವರಗಳನ್ನು ನೀಡಿದ್ದಾರೆ.

ಕಾರಣಗಳು - ಹಗಲು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವ, ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡದ ಸೋಮಾರಿಯಾಗಿದ್ದು ಸದಾ ಮೆತ್ತನೆಯ ಸುಖಾಸನೆಗಳಲ್ಲೇ ವಿರಮಿಸುತ್ತ ಶೀತ, ಸಿಹಿ, ಜಿಡ್ಡು ಯುಕ್ತವಾದ ಆಹಾರ ಪಾನೀಯಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವವರಿಗೆ ಮತ್ತು ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿಯೂ (Hereditary) ಕೂಡ ಪ್ರಮೇಹ ರೋಗ ಬರುತ್ತದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ.

**ಡಯಾಬಿಟಿಸ್**: ಗ್ರೀಸ್ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಅರಿಶಿಯಸ್ ಎನ್ನು ವೈದ್ಯ ಡಯಾಬಿಟಿಸಾ ಎಂದು ಕರೆದನು, ನಂತರ ವಿಲ್ಲೀಸ್ ಎನ್ನುವ ವೈದ್ಯ "ಡಯಾಬಿಟಿಸ್" ಎಂದು ಹೆಸರಿಸಿದನು. ಮೆಲ್ಲಿಟಸ್ ಎಂದರೆ ಜೇನುತುಪ್ಪ ಎಂದರ್ಥ.

**ಇನ್ಸುಲಿನ್** : ಅನಾದಿ ಕಾಲದಿಂದಲೂ ಮಾನವನಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಪರಿಚಯವಿದ್ದರೂ ಸಹ ಹತ್ತೊಂಬತ್ತನೆಯ ಶತಮಾನದವರೆಗೆ ಹೇಳಿಕೊಳ್ಳುವಂತಹ ಯಾವುದೇ ಸಂಶೋಧನೆಗಳು ನಡೆಯಲ್ಲ.

ನಂತರ ಜರ್ಮನಿಯ "ಜೋಸೆಫ್‌ವಾನ ಮೆರಿಂಗ್" ಮತ್ತು "ಆಸ್ಕರ ಮಿಂಕೊಸ್ಕಿ" ಎನ್ನುವ ವೈದ್ಯರು ನಾಯಿಯೊಂದರ ಪಿತ್ತಕೋಶವನ್ನು ಶಸ್ತ್ರಕ್ರಿಯೆ ಮಾಡಿ ತೆಗೆದು ಹಾಕಿದ ನಂತರ ಆ ನಾಯಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗ ಬಂದಿದ್ದನ್ನು ಜಗತ್ತಿಗೆ ತೋರಿಸಿದರು.

ಇನ್ಸುಲಿನ್ - ೧೯೨೧ರಲ್ಲಿ ಯೊ ನಾರ್ಡ್ ಥಾಮ್ಸನ್ ಎನ್ನುವ ೧೪ ವರ್ಷದ ಬಾಲಕ ಟೊರ್‍ಯಾಂಟೊ ಜನರಲ್ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿದ, ಈ ಬಾಲಕ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗೆ ಸೇರಿದಾಗ ೨ ರಿಂದ ೨೧ ಲೀಟರ್ ನಷ್ಟು ಮೂತ್ರ ವಿಸರ್ಜನೆ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದ. ಆತನ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಸಕ್ಕರೆ ಪ್ರಮಾಣ ಶೇ. ೫೦೦ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ. ನಷ್ಟಿದ್ದು ಸಾವಿನ ಕೊನೆ ಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಎಣಿಸುತ್ತಿದ್ದ.

ಆಗ ಫ್ರೆಡ್ರಿಕ್ ಬ್ಯಾಟಿಂಗ್ ಮತ್ತು ಚಾರ್ಲ್ಸ್ ಬೆಸ್ಟ್ ಎನ್ನುವ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಬೇರೊಬ್ಬ ವೈದ್ಯರಿಂದ ಸಾಲ ಮಾಡಿ ಡಯಾಬಿಟಿಸ್‌ನ ಬಗ್ಗೆ ಹಗಲಿರುಳು ಶ್ರಮಿಸಿ ಸಂಶೋಧನೆ ನಡೆಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಈಗ ಯುವ ವೈದ್ಯರು ಅತೀ ಕಷ್ಟಪಟ್ಟು ಪ್ರಯೋಗಾಲದಲ್ಲಿ ೧೯೨೧ ರಲ್ಲಿ ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ನನ್ನು ತಯಾರಿಸಿದರು. ಇದು ಜಗತ್ತಿನಲ್ಲೇ ಪ್ರಪ್ರಥಮ ಬಾರಿಗೆ ಮೇದೋಜೀರಕ ಗ್ರಂಥಿಯಿಂದ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ನನ್ನು ತಯಾರಿಸಿದ್ದುದಾಗಿದೆ. ಈ ಮೊಟ್ಟ ಮೊದಲನೆ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನ್ನನ್ನು ಮೊದಲ ಬಾರಿಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗಿಯಾದ ಲಿಯೋನಾರ್ಡ್‌ನಿಗೆ ನೀಡಲಾಯಿತು. ನಂತರ ಬಾಲಕನಿಗೆ ನಿತ್ಯವೂ ಇನ್ಸುಲಿನ್ ಇಂಜೆಕ್ಷನನ್ನು ಕೊಡಲಾಯಿತು. ಕೆಲವೇ ದಿನಗಳಲ್ಲಿ ಬಾಲಕನ ಮೂತ್ರದಿಂದ ಹೊರಹೋಗುವ ಸಕ್ಕರೆ ಅಂಶದ ಪ್ರಮಾಣ ದಿನಕ್ಕೆ ೧೦೦ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ. ನಿಂದ ೭೫ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ. ಗೆ ಇಳಿಯಿತು. ಇನ್ಸುಲಿನ್‌ನ ಈ ಅದ್ಭುತ ಪರಿಣಾಮ ಜಗತ್ತಿನ ಸಕ್ಕರೆ ರೋಗದ ಸಂಶೋಧನೆಗಳಲ್ಲೆ ಒಂದು ಐತಿಹಾಸಿಕ ಮೈಲಿಗಲ್ಲು. ❑



ಮದುವೆಯ ನಂತರ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಹೊಸಬದುಕನ್ನು ಹಸನಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ? ಎಂಬಪ್ರಶ್ನೆ ಎಲ್ಲರ ಬದುಕಿನಲ್ಲೂ ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಉದ್ಭವಿಸದೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನೂತನ ವಧೂವರರಿಗೆ ಮತ್ತು ಭಾವಿ ದಂಪತಿ ಗಳಿಗೆ ಇದೊಂದು ಆತ್ಮೀಯ ಸಂದೇಶ. ಹಾಗಾದರೆ ಮದುವೆ ಎಂದರೇನು ? ಈ ಪದಕ್ಕೆ ಇದುವರೆಗೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅರ್ಥವನ್ನು ಯಾರೂ ಹೇಳಿಲ್ಲ. ಕೆಲವರ ಪ್ರಕಾರ ಇದೊಂದು ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣಿನ ನಡುವೆ ನಡೆಯುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ಒಪ್ಪಂದ, ಆಜೀವ ಪರ್ಯಂತ ಬಿಡಿಸಲಾಗ ದಂತಹ ಅನುಬಂಧ. ಪರಸ್ಪರರ ಒಪ್ಪಿಗೆಯ ಮೇರೆಗೆ ನಡೆಯುವ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧ.

# ಹೊಸ ಬದುಕನ್ನು ಹಸನಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ?

ಡಾ। ಬಿ.ಜೆ. ಚಂದ್ರಶೇಖರ್

ಮಾನವನು ಬಾಲ್ಯಾವಸ್ಥೆಯನ್ನು ಮುಗಿಸಿ ಯೌವನಾವಸ್ಥೆಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ ನಂತರ ಪರಾವಲಂಬಿ ಜೀವನದಿಂದ ಮುಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಿ ಸ್ವತಂತ್ರ ಜೀವನವನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ. ಒಂಟಿಬಾಳಿಗೆ ಶರಣು ಹೊಡೆದು ಗೃಹಸ್ಥಾಶ್ರಮವನ್ನು ಸ್ವೀಕರಿಸಿ ಹೊಸಬದುಕನ್ನು ಪ್ರಾರಂಭಿಸುತ್ತಾನೆ. ಈ ಹೊಸಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಸುಖ-ಸಂತೋಷಗಳ ಮಹಾಪೂರವೇ ಹರಿದು ಸದಾ ಸುಖದ ಸುಪ್ಪತ್ತಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿ ಹೊಂಗನಸು ಕಾಣಬಹುದು. ಅಥವಾ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಕಷ್ಟ-ನಷ್ಟ ಗಳನ್ನು, ದುಃಖ - ದುಮ್ಮಾನಗಳನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾ ಮುಳ್ಳಿನ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿ ಕಣ್ಣೀರ ಕಾಲುವೆಯನ್ನು ಹರಿಸಬಹುದು. ಈ ಎರಡರಲ್ಲಿ ಒಂದನ್ನು ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ದಂಪತಿಗಳ ಕೈಯಲ್ಲಿಯೇ ಇದೆ.

ಮದುವೆಯ ನಂತರ ಪ್ರಾರಂಭವಾಗುವ ಹೊಸಬದುಕನ್ನು ಹಸನಾಗಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ಹೇಗೆ? ಎಂಬಪ್ರಶ್ನೆ ಎಲ್ಲರ ಬದುಕಿನಲ್ಲೂ ಒಮ್ಮೆಯಾದರೂ ಉದ್ಭವಿಸದೆ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ನೂತನ ವಧೂವರರಿಗೆ ಮತ್ತು ಭಾವಿ ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಇದೊಂದು ಆತ್ಮೀಯ ಸಂದೇಶ. ಹಾಗಾದರೆ ಮದುವೆ ಎಂದರೇನು ?

ಈ ಪದಕ್ಕೆ ಇದುವರೆಗೂ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅರ್ಥವನ್ನು ಯಾರೂ ಹೇಳಿಲ್ಲ.

ಕೆಲವರ ಪ್ರಕಾರ ಇದೊಂದು ಗಂಡು ಹೆಣ್ಣಿನ ನಡುವೆ ನಡೆಯುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ಒಪ್ಪಂದ, ಆಜೀವ ಪರ್ಯಂತ ಬಿಡಿಸಲಾಗದಂತಹ ಅನುಬಂಧ. ಪರಸ್ಪರರ ಒಪ್ಪಿಗೆಯ ಮೇರೆಗೆ ನಡೆಯುವ ಲೈಂಗಿಕ ಸಂಬಂಧ.

ವೆಬ್‌ಸ್ಟರ್‌ರವರ ಪದಕೋಶದ ಪ್ರಕಾರ ಮದುವೆ ಎಂಬುದೊಂದು ಸಂಸ್ಥೆ. ಇಲ್ಲಿ ಗಂಡು ಮತ್ತು ಹೆಣ್ಣು ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಅವಲಂಬಿತರಾಗಿ, ನ್ಯಾಯಬದ್ಧವಾಗಿ ಒಂದಾಗಿ ಬಾಳಿ, ಬದುಕಿ ಕುಟುಂಬದ ಅವತರಣೆಗೆ ಮತ್ತು ಅದರ ಮುನ್ನಡೆಗೆ ಶ್ರಮಿಸುವುದು ಎಂದರ್ಥ.

ಟ್ರೂಬೋಲ್ಡ್‌ರವರ ಪ್ರಕಾರ ಇದು ಕೇವಲ ಒಪ್ಪಂದ ಮಾತ್ರವಲ್ಲ, ಯಾವೊಂದು ಕಟ್ಟುಪಾಡುಗಳಿಲ್ಲದ, ನಂಬಿಕೆಯ ತಳಹದಿಯ ಮೇಲೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡ ಸಮರ್ಪಣೆ. ಪವಿತ್ರತೆಯನ್ನು ಕಾಪಾಡಿಕೊಂಡು, ಧೈರ್ಯವಾಗಿ ಆಡುವ ಅತಿದೊಡ್ಡ ಜೂಜು. ಪಾಲುದಾರರಿಬ್ಬರೂ ಸಮರ್ಪಣಾ ಭಾವದಿಂದ ಅರ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಕ್ರಿಯೆ.

ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಮೇಲು ಕೀಳು, ಬಡತನ ಸಿರಿತನ, ಆರೋಗ್ಯ ಅನಾರೋಗ್ಯಗಳೆಂಬ ಭೇದ ಭಾವವಿಲ್ಲದೆ ಇಬ್ಬರಲ್ಲೊಬ್ಬರು ಕೊನೆಯುಸಿರೆಳೆಯುವತನಕ ಹೊಂದಿ ಬಾಳುವ ಪರಿಸ್ಥಿತಿ. ಅಂದರೆ ಮದುವೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವ- ಇಚ್ಛೆಯಿಂದ ಇಬ್ಬರೂ ತಮ್ಮ ತನು, ಮನ, ಧನಗಳನ್ನು ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಅರ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಅತ್ಯಂತ ಅಗಾಧವಾದ ಪ್ರತಿಕೂಲಗಳನ್ನು ಎದುರಿಸಲು ಸಜ್ಜಾಗುವುದು ಎಂದರ್ಥ.

ಎರಡನೆಯ ಪೋಪ್ ಪಿಯಸ್‌ರವರ ಪ್ರಕಾರ ನಿಜವಾದ ಅರ್ಥದಲ್ಲಿ ಮದುವೆ ಎಂಬುದು ದಂಪತಿಗಳ ನಡುವೆ ಆಗುವ ಒಂದು ಬೆಸುಗೆ. ಪರಸ್ಪರರ ಗುರಿಸಾಧನೆಗೆ ಹೋರಾಡುವ ಒಂದು ಅಸ್ತ್ರ, ಕೇವಲ ವಂಶಾಭಿವೃದ್ಧಿಗಾಗಲಿ, ಮಕ್ಕಳ ಏಳಿಗೆಗಾಗಲೀ ಅಲ್ಲ. ಸಂಗಾತಿ ತನ್ನ ಪರಸ್ಪರ ಹಂಚಿಕೆ, ಅರ್ಥ ಪೂರ್ಣತೆ ಮತ್ತು ಪರಿಪೂರ್ಣತೆಯನ್ನು ಪಡೆಯುವುದು ಎಂದರ್ಥ.

ಕ್ರೈಸ್ತರ ಪ್ರಕಾರ ಮದುವೆ ಎಂಬುದೊಂದು ಪವಿತ್ರಬಂಧನ. ಧಾರ್ಮಿಕ ಗುರುತು, ವಿಧಿ ವಿಹಿತವಾದ ಒಡಂಬಡಿಕೆ, ಗುತ್ತಿಗೆಯನ್ನು ಪಡೆದವರಿಬ್ಬರ ಬಂಧನ ಅಲ್ಲದೆ ದೇವರೊಡನೆ ದಂಪತಿಗಳಿಬ್ಬರ ಅನುಬಂಧ.

### ಸಂತೋಷಭರಿತ ವಿವಾಹ :

ವಿವಾಹಗಳೆಲ್ಲವೂ ಸಂತೋಷಭರಿತವಲ್ಲ. ಹಾಗಾದರೆ ಸಂತೋಷಭರಿತ ವಿಧಾನಗಳು ಯಾವುವು ಎಂದು ಕೇಳಬಹುದಲ್ಲವೆ ?

ಸಂತೋಷಭರಿತ ವಿವಾಹವು ಸತ್ವಪೂರ್ಣ ಬೆಳವಣಿಗೆಯನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದು ದಂಪತಿಗಳಿಬ್ಬರ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವು ಗೌರವಯುತವಾಗಿ, ಹೆಮ್ಮೆಯಿಂದ,

ನಂಬಿಕೆಯಿಂದ, ಬೆಳೆಯುವಂತಹುದು. ಇದಕ್ಕೆ ವಿಚಾರ ವಿನಿಮಯ, ಸಂಗಾತಿತನ, ಅರ್ಪಣಾ ಮನೋಭಾವ ಅತಿ ಮುಖ್ಯ. ಇದರ ಜೊತೆಗೆ ಸಂಪೂರ್ಣ ಕ್ಷಮಾಭಾವವೂ ಅವಶ್ಯಕ. ಅರ್ಪಣೆಯು ಕೇವಲ ಕೊಟ್ಟು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿರದೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದಕ್ಕಿಂತ ಕೊಡುವುದೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರಬೇಕು. ದಂಪತಿಗಳು ಇದನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಳ್ಳದಿದ್ದರೆ ಮದುವೆಯು ಮುರಿಯುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು. ಸಂತೋಷಭರಿತ ಮದುವೆಯು ನಿರೀಕ್ಷೆಗಿಂತಲೂ ಹೆಚ್ಚು ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು ಪೂರೈಸಲು ಸ್ಥಾಪಿತವಾಗಿದ್ದರೂ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ಅರ್ಪಿಸುವಂತಿರಬೇಕು. ಇಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಸಂಪೂರ್ಣ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ ಇದ್ದು ಇಬ್ಬರೂ ಅವರವರ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳನ್ನು, ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಮೆಚ್ಚಿಕೊಂಡು, ವಿಭಿನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳಿದ್ದರೆ ಅದನ್ನು ಕರುಣೆಯಿಂದ ಪರಿಗಣಿಸುವಂತಿರಬೇಕು.

ಈ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳು ಯಾವುವೆಂದರೆ ಹಸಿವು, ನೀರಡಿಕೆ, ನಿದ್ರೆ, ಲೈಂಗಿಕತೆ ಮುಂತಾದ ಜೈವಿಕ ಅವಶ್ಯಕತೆಗಳಲ್ಲದೆ ಸಾಮಾಜಿಕ ಭದ್ರತೆ, ಸನಿಹತೆ, ಹೊಗಳಿಕೆ, ಒಪ್ಪುವಿಕೆ, ಶಕ್ತಿ, ಆಸ್ತಿ, ಅಂತಸ್ತುಗಳು ಸಹ ಅದರಲ್ಲಿ ಅಡಕವಾಗಿರುತ್ತವೆ.

### ನೆಮ್ಮದಿ ಇಲ್ಲದ ಮದುವೆ :

ಎಲ್ಲ ಮದುವೆಗಳು ಫಲಪ್ರದವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಹರ್ಷದಾಯಕವಾಗಿಯೂ ಮತ್ತೆ ಕೆಲವು ಗೊಂದಲಮಯವಾಗಿಯೂ ಇರಬಹುದು. ಸಹವರ್ತನೆಯಿಂದ ಪರಸ್ಪರರು ಕೂಡಿಬಾಳಿದರೆ ಮಾತ್ರ ನೆಮ್ಮದಿಯನ್ನು ಪಡೆಯಲು ಸಾಧ್ಯ. ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯು ಸುಖಮಯ ಜೀವನದ ಉಸಿರು, ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಗುಣವನ್ನು ಹೊತ್ತು ಯಾರೂ ಹುಟ್ಟುವುದಿಲ್ಲ. ಮದುವೆಯಾದ ಸ್ವಲ್ಪ ಸಮಯದ ನಂತರ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯ ಗುಣವು ಉದ್ಭವಿಸುತ್ತದೆ. ದಂಪತಿಗಳು ಮಾನವರಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಇಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಅನೇಕ ವ್ಯತ್ಯಾಸವಿರಬಹುದು. ವಿಭಿನ್ನ ಅಭಿರುಚಿ, ವಿಭಿನ್ನ ಆಸೆ, ಅಂತಸ್ತುಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದರೆ ವಿಭಿನ್ನ ಸಾಧನೆಗಳಲ್ಲಿ ತೊಡಗುವ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು.

ಎಡ್ಮಂಡ್ ಬರ್ಗ್ಲರ್ ಪ್ರಕಾರ ವಿವಾಹ ವಿಚ್ಛೇದನವು ಗೊಂದಲಮಯ ಬದುಕಿಗೆ ಪರಿಹಾರವಲ್ಲ, ನಿಜವಾದ ಜೀವನವು ತುಸು ಪ್ರಣಯಪೂರ್ಣವೂ, ಆವೇಗ ಪೂರಿತವೂ ಆಗಿರುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಸಂಗಾತಿಗಳನ್ನು ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವಾಗ ನಮ್ಮ ರಾಗ ಭಾವಗಳಿಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ನಾವೇ ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತೇವೆ. ನಾವೇ ಆಯ್ಕೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡವರೊಡನೆ ಜೀವನವು ಸುಖಮಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಸದಾ ಕಣ್ಣೀರಿನಲ್ಲಿ ಕೈ ತೊಳೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

### ಮದುವೆಯ ಧ್ಯೇಯೋದ್ದೇಶಗಳು :

ಮದುವೆಯು ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ಲೈಂಗಿಕ ಹಕ್ಕನ್ನು ನೀಡುತ್ತದೆ. ತಲೆ ತಲಾಂತರದಿಂದ ಈ ಹಕ್ಕನ್ನು ಪರಸ್ಪರರು ಎಷ್ಟರವರೆಗೆ ಚಲಾಯಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದೆಂದು ಸಮಾಜವು ಸೂಚಿಸಿದೆ. ಅದು ನೀತಿ - ನಿಯಮ, ಕಟ್ಟು - ಕಟ್ಟಳೆಗಳನ್ನು ಸೂಚಿಸಿದೆ. ಸಮಾಜವು ಮದುವೆಯನ್ನು ನ್ಯಾಯಯುತವಾಗಿಯೂ ಸಾಮಾಜಿಕ ಮತ್ತು ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ವಿಷಯ ವಾಗಿಯೂ ಪರಿಗಣಿಸಿದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಗುಣವನ್ನು ಸಾಮಾಜಿಕ ಕಟ್ಟುಪ್ಪಾಡುಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಒಳಗೊಂಡಿದೆ.

ಮದುವೆಯ ಮುಖ್ಯ ಉದ್ದೇಶ ಲೈಂಗಿಕತೆ, ಪರಸ್ಪರ ಮಿಲನ, ಹಾಗೂ ವಂಶಾಭಿವೃದ್ಧಿ. ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಮಿಲನವು ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವವನ್ನು ಅವಲಂಬಿಸುವುದರಿಂದ ಮಾನವ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಕಲ್ಪಿಸಿಕೊಡುವುದಲ್ಲದೆ ಗುರುತಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ ಮತ್ತು ಪ್ರತಿಭೆಗೆ ಪ್ರೋತ್ಸಾಹ ನೀಡುತ್ತದೆ.

### ಮದುವೆಯ ರೀತಿಗಳು :

ಜಾನ್ ಎಸ್ ಕ್ಯೂಬರ್ ಮತ್ತು ಪೆಗ್ಗಿ, ಬಿ. ಯವರು ಫಲಕಾರಿಯುತವಾದ ಮದುವೆ ಮತ್ತು ವಾಸ್ತವಿಕ ಮದುವೆ ಎಂಬ ಎರಡು ರೀತಿಯ ಮದುವೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ್ದಾರೆ.

ಫಲಕಾರಿಯುತವಾದ ಮದುವೆಯಲ್ಲಿ ಮನೆ, ಮಡದಿ ಮಕ್ಕಳ ಲಾಲನೆ ಪಾಲನೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತು ಕೊಟ್ಟರೆ, ವಾಸ್ತವಿಕ ಮದುವೆಯು ದಂಪತಿಗಳ ಪ್ರೀತಿ ಪ್ರೇಮ, ಗೌರವ, ಭಾವನೆ, ಸುಖ ಸಂತೋಷ ಮತ್ತು ಪ್ರಗತಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಒತ್ತು ಕೊಡುತ್ತದೆ.

### ದಾಂಪತ್ಯದಲ್ಲಿ ಹೊಂದಾಣಿಕೆ :

ಸದಾ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯನ್ನು ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಹೋಗುವುದೇ ಹಸನಾದ ಬದುಕಿಗೆ ಹೆದ್ದಾರಿ. ಆಗ ಮಾತ್ರ ಬಾಳು ಹಚ್ಚಹಸುರಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯು ಒಪ್ಪಿಗೆಗಳ ಸುತ್ತ ಹೆಣೆಯುವ ಬಲೆ. ದಂಪತಿಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮತನದ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವಿರಬೇಕು. ಸಂಗಾತಿಯ ಆಸೆ - ಆಕಾಂಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಒಪ್ಪಿಕೊಳ್ಳುವ ಮನಸ್ಸಿರಬೇಕು. ಪರಸ್ಪರರು ಅಭಿನಂದನಾಶೀಲರಾಗಿ ತಮ್ಮ ತಮ್ಮ ವ್ಯತ್ಯಯ ಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಬಲಿಷ್ಠತೆಗಳನ್ನು ಪ್ರಚೋದಿಸು ವಂತಿರಬೇಕು.

### ವಿಚಾರ ವಿನಿಮಯ :

ದಂಪತಿಗಳನ್ನು ಕೂಡಿಸುವ ಸಿಮೆಂಟಿನಂತೆ ಮದುವೆ. ವಿಚಾರ ವಿನಿಮಯವಿಲ್ಲದ ಮದುವೆ ಊರ್ಜಿತವಾಗಲಾರದು. ಇದು ಆಮ್ಲಜನಕ ವಿಲ್ಲದ ಗಾಳಿಯಂತೆ. ವಿಚಾರ ವಿನಿಮಯವು ಆವೇಗ ಮತ್ತು ಘರ್ಷಣೆ ಯಿಂದುಂಟಾಗುವ ಅನೇಕ ಜಟಿಲ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಬಗೆಹರಿಸುತ್ತದೆ.

ಸಂಸಾರದಲ್ಲಿ ಮುಖ ಮುರಿಯುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದಲ್ಲ. ಇದು ವಿಚಾರ ವಿನಿಮಯಕ್ಕೆ ತೆರೆ ಎಳೆದಂತೆ. ಗಂಡ ಹೆಂಡಿರ ಬೇರ್ಪಡುವಿಕೆಗೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವಾದರೂ ಆಗಬಹುದು. ಪುಟ್ಟ ಅನುಮಾನಗಳು, ತಪ್ಪುಗ್ರಹಿಕೆಗಳು, ಅಗಾಧವಾಗಿ ಬೆಳೆದು ಆಘಾತದಲ್ಲಿ ಕೊನೆಯಾಗಬಹುದು. ಮುಚ್ಚು ಮರೆ ಇಲ್ಲದೆ ಪ್ರಾಮಾಣಿಕವಾಗಿ ಚರ್ಚಿಸಿದರೆ ವಿಭಿನ್ನ ದೃಷ್ಟಿಕೋನಗಳು ಒಮ್ಮತದ ಒಂದು ಉತ್ತಮ ತೀರ್ಮಾನಕ್ಕೆ ಬರಲು ಸಹಾಯವಾಗಬಹುದು.

### ಕೌಟುಂಬಿಕ ಶಿಕ್ಷಣ :

ಅನೇಕ ವೇಳೆ ಅತ್ಯುನ್ನತ ವರ್ಗದ ಹಾಗೂ ಅತಿ ಕೆಳದರ್ಜೆಯ ಆರ್ಥಿಕ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯ ವಿವಾಹಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಗೊಂದಲಮಯವಾಗಬಹುದು.

ಮೇಲ್ವರ್ಗದ ಮದುವೆಗಳಲ್ಲಿ ನವ ನಾಗರೀಕತೆ, ಉನ್ನತ ಶಿಕ್ಷಣಗಳು ಅಡ್ಡಬರುತ್ತವೆ. ಕೌಟುಂಬಿಕ ಶಿಕ್ಷಣವು ಇದಕ್ಕೆ ಲಸಿಕೆ ಇದ್ದಂತೆ. ಹಳೆಯ ಪದ್ಧತಿಗಳು ಮತ್ತು ಆಧುನಿಕ ಪದ್ಧತಿಗಳ ನಡುವೆ ಏರ್ಪಡುವ ತಿಕ್ಕಾಟವು ವಿವಾಹ ವಿಚ್ಛೇದನದಲ್ಲಿ ಕೊನೆಗೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಕೆಳವರ್ಗದವರಲ್ಲಿಯೂ ಮೇಲ್ವರ್ಗದಲ್ಲಿರುವಂತೆ ಗೊಂದಲಮಯ ಸಂಸಾರಗಳು ಅಧಿಕ. ಅಜ್ಞಾನ, ಸ್ಥಳೀಯ ಹಳೆಯ ಕಂದಾಚಾರಗಳು, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ ಕಟ್ಟು ಪಾಡುಗಳು ಇದರ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ಶಿಕ್ಷಣವು ಇಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖ ಪಾತ್ರ ವಹಿಸುತ್ತದೆ. ಗೊಂದಲವನ್ನು ನೀಗುವುದು ಮೇಲ್ವರ್ಗದವರಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದರೆ ಕೆಳವರ್ಗದವರಲ್ಲಿ ಸುಲಭ.

ಮಧ್ಯಮವರ್ಗದವರು ಆಧುನಿಕತೆಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಗುರಿಯಾಗದೆ ಹಳೆಯ ಕಂದಾಚಾರಕ್ಕೆ ಜೋತು ಬಿದ್ದಿರುವುದರಿಂದ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ತೊಂದರೆಯಾಗದೆ ತಮ್ಮಷ್ಟಕ್ಕೆ ತಾವೇ ಹೊಂದಿಕೊಂಡು ಹೋಗುತ್ತಾರೆ. ಸಾಂಸಾರಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಗೊಂದಲವೆದ್ದರೂ ಅವು ಲಘುತರವಾಗಿದ್ದು, ಅಪರೂಪಕ್ಕೆ ತಲೆದೋರುವುದರಿಂದ ಸರಿಪಡಿಸುವುದು ಅತಿ ಸುಲಭ.

ಗಂಡ ಹೆಂಡತಿಯರ ಲೈಂಗಿಕ ಚಟವಟಿಕೆಗಳಿಗೆ ಮದುವೆ ಎಂಬುದೊಂದು ಲೈಸನ್ಸ್. ಸಮಾಜವು ಈ ಲೈಸನ್ಸನ್ನು ಕೊಡುವ ಒಂದು ಸಂಸ್ಥೆ. ಇದನ್ನು ಸಮರ್ಪಕವಾಗಿ ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವುದು ದಂಪತಿಗಳ ಕರ್ತವ್ಯ. ವಿಭಿನ್ನ ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವದ ಎರಡು ಧ್ರುವಗಳು ಒಂದುಗೂಡಿದಾಗ ಘರ್ಷಣೆಯಾಗುವುದು ಸಹಜ. ಆದರೆ ಒಬ್ಬರಿಗೊಬ್ಬರು ಅರಿತು, ಬೆರೆತು ನುರಿತರೆ ಅವರನ್ನು ಬೇರ್ಪಡಿಸಲು ಯಾರಿಂದಲೂ ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ❑

# ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಗಳು

> ರೋಗಗಳು ಬರೀ ದೈಹಿಕವಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮನಸಿಕ ಮೇಲಾಗುವ ಪರಿಣಾಮಗಳೂ ದೇಹದ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರುತ್ತವೆ. ಅಂತಹ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನು ನಾವು ಮೂಢನಂಬಿಕೆಗಳೆಂದು ಭಾವಿಸಿ ಅಲಕ್ಷಿಸುವುದು ತಪ್ಪು.

### ವೀರ್ಯಪಾತ-ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಕ್ಕೆ ಕಾರಣ

'ಕೋರೋ' ಇದೊಂದು ರೋಗ. ಈ ರೋಗವು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಚೀನಾ ಹಾಗೂ ಮಲೇಶಿಯಾಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಇದರ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಿವೆ. ಈ ರೋಗವು ಗುಪ್ತ ಭಾವನೆಗಳ ದಮನ ಹಾಗೂ ವೀರ್ಯಪಾತ ದಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ದೈಹಿಕ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ಹಾಗೂ ಸಾವಿಗೂ ಕಾರಣವಾಗಬಹುದು. ಕೋರೋದ ರೋಗಿಗೆ ತನ್ನ ಲಿಂಗ ಚಿಕ್ಕದಾಗುತ್ತಿರುವ, ಸಂಕುಚಿತವಾಗುತ್ತಿರುವ ಅನುಮಾನವಾಗುತ್ತದೆ. ಅದನ್ನು ತಡೆಯಲು ಆತ ನಾನಾ ವಿಚಿತ್ರ ಉಪಾಯಗಳಿಗೆ ಕೈ ಹಾಕುತ್ತಾನೆ. ಆದರೆ, ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಪ್ರಕಾರ ಲಿಂಗವು ತಣ್ಣನೆಯ ನೀರು ಮತ್ತು ತಂಪು ಗಾಳಿಗೆ ಚಿಕ್ಕದಾಗುತ್ತದೆ. ಪಾರಂಪರಿಕ ಚೀನೀ ಚಿಕಿತ್ಸಕರ ಅಭಿಪ್ರಾಯದಂತೆ ನಿರಂತರ ಹಸ್ತಮೈಥುನದ ಕಾರಣ ಹೀಗಾಗುತ್ತದೆ.

ಚೀನ, ಮಲೇಶಿಯ, ಪೈಪುವಾ, ನ್ಯೂಗಿನೀ ಮತ್ತು ಆಸ್ಟ್ರೇಲಿಯಾದಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುವ 'ಅಮೋಕ' ಎಂಬ ರೋಗದ ರೋಗಿಯು ಒಮ್ಮೆಲೇ ಕ್ರೋಧಿತನಾಗಿ ಜನರನ್ನು ಸಿಕ್ಕಾಪಟ್ಟೆ ಹೊಡೆಯುವುದು, ಗಾಯಗೊಳಿಸುವುದು ಮಾಡುತ್ತಾನೆ. ಈ ರೋಗವು ವಿಪರೀತ ನಿರಾಸೆ ಮತ್ತು ಆತನಿಗಾದ ಅನ್ಯಾಯದ ಪ್ರತಿಫಲವಾಗಿ ಜನ್ಮ ತಾಳುತ್ತದೆ. ಅಪಮಾನ ಸಹಿಸದ ಕಾರಣ ಆತ ಎದುರಿನ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಹೊಡೆಯಲು ಮುಂದಾಗುತ್ತಾನೆ. ಈ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಆತ ಆತ್ಮಹತ್ಯೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಹಂತಕ್ಕೂ ಹೋಗಬಲ್ಲ.

### 'ವಿಂಡಿಗೊ'

ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ರಾಕ್ಷಸ ಬರುವುದು! ಈ ರೋಗವು ಕೆನಡಾ ಹಾಗೂ ಉತ್ತರ ಅಮೇರಿಕಾದ ಎಲ್ಗೋನಿಕವನ್, ಇಂಡಿಯನ್ ಜಬರೆ ಮತ್ತು ಸಾಲ್ವಿಯನ್ ಇಂಡಿಯನ್ ಪಂಗಡಗಳಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ಗ್ರಾಸವಾಗುವ ರೋಗಿಗೆ ಕನಸಿನಲ್ಲಿ ಓರ್ವ ರಾಕ್ಷಸ ಕಾಣುತ್ತಾನೆ. ಆತ ಮನುಷ್ಯನ ಮಾಂಸ ತಿನ್ನುತ್ತಾನೆ. ಆತನ ಹೃದಯ ಮಂಜುಗಡ್ಡೆಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆತ ಅತ್ಯಂತ ಕ್ರೂರವಾದ ಆಕಾರ ಹೊಂದಿರುತ್ತಾನೆ ಮತ್ತು ವಿಕಾರರೂಪಿಯಾಗಿರುತ್ತಾನೆ. ಆಗ ರೋಗಿಗೆ ತನ್ನಲ್ಲಿ ರಾಕ್ಷಸ ಪ್ರವೇಶಿಸಿದ್ದಾನೆಂಬ ಅನಿಸಿಕೆ ಬರಲಾರಂಭಿಸುತ್ತದೆ. ಕ್ರಮೇಣ ರೋಗಿಯು ಎಂಥ ದಾರುಣ ಸ್ಥಿತಿಗೆ ತಲುಪುತ್ತಾನೆಂದರೆ ಆತ ತನ್ನ ಸಂಬಂಧಿಗಳನ್ನೇ ಕೊಂದು ಹಾಕುತ್ತಾನೆ. ಅವರ ಮಾಂಸವನ್ನು ತಿನ್ನುತ್ತಾನೆ. ನಂತರ ಅತೀ ನಿರಾಸೆಯಲ್ಲಿ ಬಳಲಿ ತನ್ನ ಸಾವಿಗೆ ತಾನೇ ಆಹ್ವಾನ ನೀಡುತ್ತಾನೆ. ಕೊನೆಗೆ ತಮ್ಮ ಉಳಿವಿಗಾಗಿ ಜನ ಅವನನ್ನು ಮುಗಿಸಿ ಬಿಡುತ್ತಾರೆ.

ಆಧುನಿಕ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನ ವಿಶೇಷಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಘೋರ ನಿರಾಸೆ, ಹಸಿವಾಗದಿರುವುದು, ಚಡಪಡಿಕೆ, ನಿದ್ರಾಹೀನತೆಗಳು ಈ ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳಾಗಿವೆ. ಕೆನಡಾ ಹಾಗೂ ಅಮೇರಿಕೆಯ ಆದಿವಾಸಿಗಳಲ್ಲಿ ಮಕ್ಕಳ ಮೇಲೆ ಕಠೋರ ನಿಯಂತ್ರಣ ಹೇರಲಾಗುತ್ತದೆ. ಈ ಆದಿವಾಸಿಗಳು ಹೆಚ್ಚು ಬೇಟೆಯಾಡುವವರಾಗಿರುತ್ತಾರೆ. ದೊಡ್ಡವರಾದ ಮೇಲೆ ಬೇಟೆಗಾರರಾಗಲು ಅಸಮರ್ಥರಾದವರಲ್ಲಿ ಹೀನ ಭಾವನೆ ಮೂಡುತ್ತದೆ. ಆ ಭಾವನೆ ತನ್ನ ಮಿತಿ ಮೀರಿದಾಗ ಆತ ವಿಂಡಿಗೋ ರೋಗಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ.

ಪರ್ಯಾವರಣ ಮತ್ತು ಜೀವಶಾಸ್ತ್ರದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಅನಿಸಿಕೆಯಂತೆ ನಿರಂತರವಾಗಿ ಹಸಿದಿರುವವರಿಗೆ 'ವಿಂಡಿಗೋ' ರೋಗ ತಗಲುತ್ತದೆ. ಕೆನಡಾ ಹಾಗೂ ಉತ್ತರ ಅಮೇರಿಕೆಯ ಮೂಲ ನಿವಾಸಿಗಳು ಚಳಿಗಾಲದಲ್ಲಿ ಉಪವಾಸ ವಿರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದಾಗಿ ಅವರಲ್ಲಿ ರಕ್ತಸಕ್ಕರೆಯ ಕೊರತೆಯುಂಟಾಗುತ್ತದೆ, ಮೆದುಳಿನಲ್ಲಿ ವಿಕಾರ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತದೆ ಪಾರಂಪರಿಕ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯನುಸಾರ ಈ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಕರಡಿಯ ಕೊಬ್ಬು ತಿನ್ನಿಸಲಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ರೋಗಿಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಆರಾಮ ಆಗುತ್ತದೆ.

### 'ಲಾಟೋಹ'

ಪರರನ್ನು ನಕಲು ಮಾಡುವುದು. ಅನುಕರಿಸುವುದು. ಇಂಡೋನೇಶಿಯಾ, ಆಫ್ರಿಕಾ, ಸೈಬೇರಿಯಾ, ಉತ್ತರ ಅಮೇರಿಕಾದ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಈ ಹೆಸರಿನ ರೋಗವಿರುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಪೀಡಿತ ಮಹಿಳೆಯರು ಒಮ್ಮೆಲೇ ಮಾತು ಇಲ್ಲವೆ ಚಟುವಟಿಕೆಯ ಮೂಲಕ ಇನ್ನೊಬ್ಬರನ್ನು ಅನುಕರಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತಾರೆ. ಈ ರೋಗದ ಆಳವು ಪುರುಷ ಪ್ರಧಾನ ಸಮಾಜದ ಭಯವನ್ನು ಹೊಂದಿದ್ದಾಗಿದೆ.

### 'ಪಿಲ್ಬೋಕ್ಬೋಕ್' ಮಹಿಳೆಯರ ಮನೋವಿಕೃತಿ

ಎಸ್ಕಿಮೋ ಮಹಿಳೆಯರಲ್ಲಿ ಒಂದು ವಿಶಿಷ್ಟ ಮಾನಸಿಕ ವಿಕೃತಿ ಜನ್ಮ ತಾಳುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗದಿಂದ ಮಹಿಳೆ ಒಮ್ಮೆಲೇ ಪಾತ್ರೆಗಳನ್ನು ಬಿಸಾಡುವುದು, ಒಡೆಯುವುದು, ಮುರಿಯುವುದು ಮಾಡುತ್ತಾಳೆ. ಬಟ್ಟೆ ಹರಿದುಕೊಳ್ಳುತ್ತಾಳೆ. ಮತ್ತು ಹುಚ್ಚರಂತೆ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಓಡತೊಡಗುತ್ತಾಳೆ. ತಿಳುವಳಿಕೆ ಬಂದಾಗ ಅವಳು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಲಗಿರುತ್ತಾಳೆ. ಎಚ್ಚರವಾದಾದ ಆಕೆಗೇನೂ ಗೊತ್ತಿರುವುದಿಲ್ಲ.

ಈ ರೋಗವು ಭಯದಿಂದ ಉಂಟಾಗುತ್ತದೆ. ಸಮಾಜದ, ಸಂಪ್ರದಾಯಗಳ, ಪುರುಷರ, ಗುಪ್ತ ವಿಷಯಗಳ-ಹೀಗೆ ಯಾವುದೋ ಭಯವಿರಬಹುದು. ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಟ್ಟುಪಾಡಿನಲ್ಲಿರುವ ಮಹಿಳೆ ಬೇಗನೇ ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾಳೆ.

❑ *ಗೀತೂ*



# ವಸಂತ ಬಂದ ಟೈಫಾಯ್ಡ್ ತಂದ

ಡಾ| ಕರವೀರಪ್ರಭು ಕ್ಯಾಲಕೊಂಡ

**ಟೈಫಾಯಿಡ್ ಎಂದರೆ ವಿಷಮ ಜ್ವರವೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಉಷ್ಣಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿನ ಜನ ಈ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ತುತ್ತಾಗಿ ನರಳುವುದು ಜಾಸ್ತಿ. ಇದು ಎಲ್ಲಾ ವಯೋಮಾನದವರನ್ನು ಕಾಡುವ ಜ್ವರವಾಗಿದ್ದು ಅದರಲ್ಲೂ ೫ ರಿಂದ ೫೦ ವರ್ಷ ವಯಸ್ಸಿನವರಲ್ಲಿ ಸರ್ವೇಸಾಮಾನ್ಯ. ಸಾಲ್ಮೊನೆಲ್ಲಾ ಟೈಫೀ ಎನ್ನುವ ರೋಗಾಣುವಿನಿಂದ ಬರುವ ಈ ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ ಕಲುಷಿತ ನೀರು ಮತ್ತು ಆಹಾರ. ಇದರ ಮೂಲಕ ರೋಗಾಣು ದೇಹವನ್ನು ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಶರೀರವನ್ನು ಶಕ್ತಿಹೀನಗೊಳಿಸುತ್ತದೆ.**

''ಮಾನವ ಕುಲಕ್ಕೆ ಮೂರು ವಿಧವಾದ ಶತ್ರುಗಳಿವೆ - ಯುದ್ಧ, ಬರಗಾಲ ಮತ್ತು ಜ್ವರ. ಈ ಮೂರರಲ್ಲಿ ಜ್ವರವೇ ಅತ್ಯಂತ ಪ್ರಬಲವಾದುದು ಮತ್ತು ಭಯಾನಕವಾದುದು'' ಎಂದು ಈ ಶತಮಾನದ ಪ್ರತಿಭಾನ್ವಿತ ವೈದ್ಯಕೀಯ ತಜ್ಞರಾಗಿದ್ದ ಸರ್ ವಿಲಿಯಂ ಅಸ್ಲರ್ ವಿಷಮ ಜ್ವರದಿಂದ ಆಗಬಹುದಾದ ಅನಾಹುತಗಳನ್ನು ವಿವರಿಸುತ್ತ ಹೇಳಿದ್ದಾರೆ. ಈ ರೋಗಕ್ಕೆ ವಿಷಮ ಶೀತ ಜ್ವರ, ಮುದ್ದತ್ತಿನ ಜ್ವರ, ವಾಯಿದೆ ಜ್ವರ, ಕಟ್ಟಿನ ಜ್ವರ ಎಂದೂ ಕರೆಯುವರು. ಜ್ವರ ತನ್ನ ಪರಾಕಾಷ್ಠೆಯನ್ನು ತಲುಪಿದಾಗ ರೋಗಿಯ ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಮಂಪರು ಕವಿದು, ಎಚ್ಚರವಿಲ್ಲದೆ ಬಡಬಡಿಸುವುದರಿಂದ 'ಸನ್ನಿಪಾತ ಜ್ವರ' ಎಂದು ಈ ರೋಗ ಕರೆಯಲ್ಪಡುವುದು. ಆ ಮಂಪರು ಕವಿದ ಸ್ಥಿತಿಯ ಕಾರಣದಿಂದಲೇ ಈ ರೋಗವನ್ನು ಇಂಗ್ಲೀಷಿನಲ್ಲಿ 'ಟೈಫಾಯಿಡ್' (Typhoid) ಎಂದು ಕರೆಯುವುದು.

ಜಗತ್ತಿನಾದ್ಯಂತ ವಿಷಮ ಜ್ವರ ಮತ್ತು ಅದಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ತೀವ್ರತೆಯ ಉಪ ವಿಷಮ ಜ್ವರ (Para typhoid) ರೋಗಗಳು ಹರಡಿಕೊಂಡಿದ್ದರೂ, ಈ ರೋಗ ಉಷ್ಣ ಪ್ರದೇಶ ಮತ್ತು ಸಮಶೀತೋಷ್ಣ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಈ ರೋಗವು ವರ್ಷದ ಎಲ್ಲ ಕಾಲದಲ್ಲಿ ಕಾಣುವುದಾದರೂ, ಬೇಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಪಿಡುಗು ರೂಪವನ್ನು ತಾಳಬಹುದಾಗಿದೆ. ರೋಗಾಣುಗಳ ಬೆಳವಣಿಗೆಗೆ ಸಹಾಯಕವಾದ ಬಿಸಿಲಿನ ಶಾಖ, ನೊಣಗಳ ವಿಪುಲತೆ, ರಜಾ ದಿನಗಳ ಪ್ರಯುಕ್ತ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಊರುಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಬರುವ ಸಂಚಾರಗಳು ಹಾಗೂ ಜನ ದಟ್ಟಣೆ ಸೇರುವ ಜಾತ್ರೆಗಳು, ಬಹುಶಃ ಅದಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು. ಮಿಲಿಟರಿ ಕಾರ್ಯಾಚರಣೆಯ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗ ತೀವ್ರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಹರಡಬಲ್ಲದು.

ಮುಂದುವರಿದ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಇಂದು ವಿಷಮ ಜ್ವರವು ಹೇಳ ಹೆಸರಿಲ್ಲದಂತಾಗಿದೆ. ಆದರೆ ಮುಂದುವರಿಯುತ್ತಿರುವ ದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗದ ಹಾವಳಿ ಹೆಚ್ಚಾಗಿದೆ. ಭಾರತದ ಎಲ್ಲಾ ರಾಜ್ಯಗಳಲ್ಲೂ ವಿಷಮ ಜ್ವರದ ಉಪಟಳ ಇದ್ದೇ ಇದೆ. ಒಂದು ಅಂದಾಜಿನಂತೆ ಪ್ರತಿ ಲಕ್ಷ ಜನರಲ್ಲಿ ೧೫೦ ರಿಂದ ೩೦೦ ಜನರು ಈ ರೋಗದಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಶದಲ್ಲಿ ಬಳಲುತ್ತಿದ್ದಾರೆ. ಈ ರೋಗವು ಎಳೆಯರಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಹದಿ ಹರೆಯದವರಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಕಂಡರೂ, ಉಳಿದವರಲ್ಲಿ ಕಡಿಮೆ ಏನಿಲ್ಲ. ಗಂಡಸರಲ್ಲಿ ಇದರ ಹಾವಳಿ ಹೆಚ್ಚು. ಆದಾಗ್ಯೂ ಹೆಂಗಸರೇ ಹೆಚ್ಚಾಗಿ ರೋಗವಾಹಕರಾಗಿರುವುದು ಈ ರೋಗದ ವೈಶಿಷ್ಟ್ಯ. ಗಂಡಸರು : ಹೆಂಗಸರ ಅನುಪಾತ ೧:೫. ವಿಷಮ ಜ್ವರದಿಂದ ಬಳಲಿದ ನಂತರ ಬಳುವಳಿಯಾಗಿ ದೊರೆಯುವ ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಬಹಳ ಕಾಲ ಉಳಿಯುವುದು. ಹಾಗೆಂದು ಎರಡನೇ ಬಾರಿ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿಲ್ಲ ಎಂದಲ್ಲ. ಎಷ್ಟೋ ತರುಣರು ಅಲ್ಪ ಸ್ವಲ್ಪ ಸೋಂಕಿನಿಂದ ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳುವರು.

**ಸೋಂಕಿನ ಮೂಲ :**

ಮಾನವರು ಮಾತ್ರ ಈ ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಾರೆ. ಹೀಗಾಗಿ ರೋಗಿಗಳು ಮಾತ್ರ ಈ ಸೋಂಕಿನ ಮೂಲವಾಗಿರುವರು. ರೋಗಾಣು

ಗಳು ರೋಗಿಗಳ ಮತ್ತು ರೋಗವಾಹಕರ ಮಲ ಮೂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ವಿಸರ್ಜಿಸಲ್ಪಡುತ್ತವೆ. ಕಫ ಮತ್ತು ಮೊಲೆ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ ಹೊರ ಹಾಕಲ್ಪಡುವುದಕ್ಕೆ ಯಾವ ಪುರಾವೆಗಳೂ ಲಭ್ಯವಾಗಿಲ್ಲ.

ವಿಷಮಜ್ವರದ ಚರಿತ್ರೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಅಚ್ಚಳಿಯದೆ ನಿಚ್ಚಳವಾಗಿ ನಿಂತ ಹೆಸರು - 'ಮೇರಿ ಮೆಲ್ಲೋನ. ಇವಳು ದೀರ್ಘಕಾಲಿಕ ರೋಗಾಣು ವಾಹಕಿ ಆಗಿದ್ದಳು. ಸುಮಾರು ೧,೩೦೦ ಹೊಸ ವಿಷಮ ಜ್ವರದ ಪ್ರಕರಣಗಳಿಗೆ ಕಾರಣೀಭೂತಳಾದ ಇವಳ ಹೆಸರು 'ಟೈಫಾಯಿಡ್ ಮೇರಿ ' ಎಂದೇ ಪ್ರಚಲಿತವಾಗಿತ್ತು. ಮೇರಿ ಆಯಿಸ್ಕ್ರೀಮ್ ತಯಾರಿಸುವ ಅಂಗಡಿಯಲ್ಲಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತಿದ್ದಳು. ಇವಳು ತಯಾರಿಸಿದ ಆಯಿಸ್ಕ್ರೀಮ್ ಅಥವಾ ಇವಳು ಕೈ ಹಾಕಿದ ಆಯಿಸ್ಕ್ರೀಮ್‌ನಲ್ಲಿ ವಿಷಮ ಜ್ವರದ ರೋಗಾಣುಗಳು ಸೇರಿಕೊಂಡು ಅದರಲ್ಲಿ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತಿದ್ದವು. ಇಂಥ ಪದಾರ್ಥ ತಿಂದವರು ವಿಷಮ ಜ್ವರದಿಂದ ಬಳಲಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಬರು ಬರುತ್ತ ಜನರಿಗೆ ಈಕೆಯಿಂದಲೇ ವಿಷಮ ಜ್ವರದ ಪಿಡುಗುಗಳು ಕಾಣಿಸತೊಡಗಿದವು ಎಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿತು. ಜನರು ಈಕೆಯನ್ನು ಊರಿಂದ ಊರಿಗೆ ಓಡಿಸತೊಡಗಿದರು. ಹೊಸ ಊರಿನಲ್ಲಿ ಹೋಗಿ ಕೆಲದಿನಗಳಾಗುವುದರಲ್ಲಿಯೇ, ಈಕೆಯ ಪೂರ್ವೇತಿಹಾಸ ಜನರಿಗೆ ಗೊತ್ತಾಗಿ ಅವರು ಓಡಿಸುತ್ತಿದ್ದರು. ಕೊನೆ ಕೊನೆಗೆ ಆಕೆ ತನ್ನ ಹೆಸರನ್ನು ಬದಲಿಸಿ ಬೇರೆ ಉದ್ಯೋಗ ಮಾಡಿ ಉಪಜೀವನ ಸಾಗಿಸಬೇಕಾಗಿ ಬಂತು.

**ರೋಗಕಾರಕ :**

ವಿಷಮ ಜ್ವರದ ರೋಗಾಣುವಿನ ಹೆಸರು 'ಸಾಲ್ಮೋನೆಲ್ಲಾ ಟೈಫಿ' (Salmonella Typhi) ಇದು ಭಾರತದಲ್ಲಿಯ ಶೇಕಡಾ ೫೭ ವಿಷಮ ಜ್ವರಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗಿದೆ. ಇದೇ ಜಾತಿಗೆ ಸೇರಿದ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧಿಗಳಾದ ಬೇರೆ ಕೆಲವು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳೂ ಸಹ ವಿಷಮ ಜ್ವರದಂತಹ ರೋಗವನ್ನು ತರಬಲ್ಲವು. ಉದಾ: ಸಾಲ್ಮೋನೆಲ್ಲಾ ಪ್ಯಾರಾಟೈಫಿ 'ಎ' (S. Paratyphi 'A') ಸಾಲ್ಮೊನೆಲ್ಲಾ ಪ್ಯಾರಾಟೈಫಿ 'ಬಿ' (S. Paratyphi 'B') ಸಾಲ್ಮೋನೆಲ್ಲಾ ಪ್ಯಾರಾಟೈಫಿ ರೋಗಾಣುಗಳಿಂದ ಬರುವ ರೋಗಗಳು ಸಾಲ್ಮೋನೆಲ್ಲಾ ಟೈಫಿಯಿಂದ ಬರುವ ರೋಗಕ್ಕಿಂತ ಕಡಿಮೆ ಹಾನಿಕಾರಕವಾಗಿದೆ. ಅಲ್ಲದೆ ಈ ರೋಗಗಳ ಹಾವಳಿಯೂ ವಿರಳ ಎಂದು ಇತ್ತೀಚಿನ ಸಮೀಕ್ಷೆ ತಿಳಿಸಿದೆ.

ವಿಷಮ ಜ್ವರ ಉಂಟು ಮಾಡುವ ರೋಗಾಣುಗಳು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಜಾತಿಗೆ ಸೇರಿವೆ. ಇವುಗಳನ್ನು ದಂಡಾಣುಗಳ ಗುಂಪಿಗೆ ವರ್ಗೀಕರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ನೋಡಲು ಇವು ಚಿಕ್ಕ ಚಿಕ್ಕ ದಾರದ ತುಂಡುಗಳಂತೆ ಕಾಣುವುವು. ದೇಹದ ಸುತ್ತಲೂ ಚಾಬೂಕದಂತಹ ಅಂಗಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ಇವುಗಳಿಗೆ 'ಫ್ಲಾಜಿಲ್ಲಾ' (Flagella) ಎಂದು ಹೆಸರು. ಇವು ರೋಗಾಣುಗಳ ಚಲನಾಂಗಗಳು. ೬೦° ಸೆ. ಉಷ್ಣತೆಯಲ್ಲಿ ರೋಗಾಣುಗಳು ಅಸುನೀಗುವವು. ಇವು ಒಳ ವಿಷ ಬಿಡುಗಡೆ ಮಾಡುವವು. ಈ ವಿಷವೇ ವಿಷಮ ಜ್ವರದ ಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಹೊರಹೊಮ್ಮಿಸುವುದು.

**ರೋಗ ಪ್ರಸಾರ :**

ರೋಗಿ ಮತ್ತು ರೋಗವಾಹಕರ ಮಲ ಮೂತ್ರಗಳಲ್ಲಿ ವಿಸರ್ಜನೆಗೊಂಡ ರೋಗಾಣುಗಳು ಹಲವಾರು ವಿಧದಿಂದ ನಿರೋಗಿಯ ದೇಹ ಸೇರಲು ಸಾಧ್ಯ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಮಾರ್ಗವೆಂದರೆ, ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಮೂಲಕ ದೇಹ ಸೇರುವುದು. ಕುಡಿಯುವ ನೀರು, ಬಳಸುವ ನೀರು, ಮಲ ಮೂತ್ರಗಳಿಂದ ಕಲ್ಮಶಗೊಂಡಾಗ ರೋಗ ಪ್ರಸಾರ ಸುಲಭವಾಗುವುದು. ಇಂಥ ನೀರು ಹಾಲು, ಮೊಸರು, ಮಜ್ಜಿಗೆ, ತೊಪ್ಪಲು ಪಲ್ಲೆ ಅಥವಾ ಇನ್ನಾವುದೇ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕಶ್ಮಲಗೊಳಿಸಿ ರೋಗ ಪ್ರಸಾರ ಸುಗಮವಾಗುವಂತೆ ಮಾಡಬಹುದು. ಶೌಚಾಲಯಗಳ ಸೌಲಭ್ಯಗಳಿಂದ ವಂಚಿತವಾಗಿರುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗ ಪಿಡುಗು ರೂಪದಲ್ಲಿ ಪೀಡಿಸುವುದು. ಉಪ ವಿಷಮ ಜ್ವರ ಕಲುಷಿತ ನೀರಿನಿಂದ ಕ್ವಚಿತ್ತಾಗಿ ಹರಡುವುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಕಶ್ಮಲಗೊಂಡ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳು, ಐಸ್‌ಕ್ರೀಮ್, ಡಬ್ಬಾದ ಆಹಾರ ಇತ್ಯಾದಿಗಳ ಮುಖಾಂತರ ರೋಗ ಪ್ರಸಾರವಾಗುವುದು. ರೋಗಿಯನ್ನು ಉಪಚರಿಸುವಾಗ, ರೋಗಿ ಬಳಸಿದ ಟವೆಲ್ಲು, ಬಟ್ಟೆಬರೆ, ಹಾಸಿಗೆ ಹೊದಿಕೆ, ಪಾತ್ರೆ ಪಗಡೆಗಳ ಮುಖಾಂತರ ಕೈಗಳಿಗೆ ರೋಗಾಣುಗಳು ಅಂಟಿಕೊಳ್ಳುವವು. ಹೀಗಾಗಿ ಕಶ್ಮಲಗೊಂಡ ಕೈಗಳೂ ರೋಗಪ್ರಸಾರದಲ್ಲಿ ಪ್ರಮುಖಪಾತ್ರ ವಹಿಸಬಹುದು. ಕೆಲಮಟ್ಟಿಗೆ ನೊಣ ಹಾಗೂ ಜಿರಲೆಗಳೂ ಸಹ ರೋಗ ಪ್ರಸಾರದಲ್ಲಿ ಪಾಲ್ಗೊಳ್ಳುವವು.

**ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳು :**

ಈ ರೋಗದ ಅಧಿಶಯನ ಕಾಲ ೧೦-೧೫ ದಿವಸಗಳು. ಪ್ರಾರಂಭದ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಮೈ ಕೈ ನೋವು, ಸುಸ್ತು, ತಲೆ ಸಿಡಿಯುವಂತಹ ತಲೆ ನೋವು, ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಂಕಟವಾಗುವುದು. ಕೆಲವರಿಗೆ ಅತಿ ಭೇದಿಯಾದರೆ, ಕೆಲವರಿಗೆ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಜ್ವರ ದಿನದಿಂದ ದಿನಕ್ಕೆ ಏರುತ್ತ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಅದಕ್ಕಾಗಿ ಇದಕ್ಕೆ 'ಏಣಿ ಏರಿಕೆ ಜ್ವರ' (Step ladder fever) ಎಂದು ಕರೆಯುವರು. ಹೊಟ್ಟೆಯ ಹಸಿವು ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ನಾಲಿಗೆಯ ಅಂಚು ಕೆಂಪಗಾಗಿದ್ದು ಅಂಗಳಕ್ಕೆ ಬಿಳಿಯ ಕಿಟ್ಟ ಮೆತ್ತಿದ್ದು ಇದಕ್ಕೆ 'ವಿಷಮಜ್ವರ ನಾಲಿಗೆ' (Typhoid tongue) ಎಂದು ಕರೆಯುವರು. ಈ ಲಕ್ಷಣ ರೋಗ ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಲು ವೈದ್ಯರಿಗೆ ಸಹಾಯಕವಾಗುವವು. ಕೆಲವು ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಮೈ ತುಂಬಾ ಸಣ್ಣ ಸಣ್ಣ ಕೆಂಪು ಚುಕ್ಕೆಗಳು ಕಾಣಬಹುದು. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಕೆಮ್ಮು, ಮೂಗಿನಿಂದ ರಕ್ತ ಸ್ರಾವ ಆಗಬಹುದು. ನಾಡಿ ಬಡಿತ ದೇಹದ ಉಷ್ಣತೆಗೆ ತಕ್ಕಂತೆ ಹೆಚ್ಚಾಗದೆ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಇದು ಈ ರೋಗದ ವಿಶಿಷ್ಟತೆ.

ಎರಡನೇ ವಾರದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯು ಬೆಂದು, ಬಳಲಿ ಅಶಕ್ತನಾಗಿ, ಹೊಟ್ಟೆಯ ಎಡಭಾಗದಲ್ಲಿ ಪ್ಲೀಹ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದಾಗ, ಗಾತ್ರದಲ್ಲಿ ದೊಡ್ಡದಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಜ್ವರ ಬಿಟ್ಟೂ ಬಿಡದೇ ಒಂದೇ ಮಟ್ಟದಲ್ಲಿ ಉಳಿದು ಮಂಪರು ಕವಿದಂತಾಗಿ ನಿಸ್ತೇಜನಾಗಿ ಕಾಣುವುದು. ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಈ ಹಂತದಲ್ಲಿ ಕೆಂಪು ಚುಕ್ಕೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಮೂರನೇ ವಾರದಲ್ಲಿ ಜ್ವರ ಕಡಿಮೆಯಾಗುವುದು. ಲವಲವಿಕೆ ಲಾಸ್ಯವಾಡುವುದು. ಹಸಿವು ಮರುಕಳಿಸುವುದು. ವಿಷಮ ಜ್ವರವು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಹಲವಾರು ಬದಲಾವಣೆಗಳನ್ನು ತರುವುದು. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಅತೀ ಪ್ರಮುಖವಾದುದೆಂದರೆ, ಸಣ್ಣ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣುಗಳಾಗುವುದು. ಇಂಥ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಬೇರೆ ಯಾವ ರೋಗದಲ್ಲೂ ಕಂಡು ಬರುವುದಿಲ್ಲ. ಯಕೃತ್,

## ಪ್ರತಿಬಂಧಕೋಪಾಯಗಳು

೧. ಶುದ್ಧ ಕುಡಿಯುವ ನೀರಿನ ಸರಬರಾಜು ಮಾಡುವುದು, ಪಿಡುಗು ರೂಪದಲ್ಲಿ ರೋಗದ ಹಾವಳಿ ಇದ್ದಾಗ ನೀರಿಗೆ ಸೂಪರ್ ಕ್ಲೋರಿನೇಶನ್ ಮಾಡಬೇಕು. ಕುದಿಸಿ, ಆರಿಸಿ, ಸೋಸಿದ ನೀರನ್ನು ಕುಡಿಯಲು ಜನರಿಗೆ ತಿಳಿಸಿ ಹೇಳಬೇಕು.

೨. ರೋಗಿಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ರೋಗವಾಹಕರನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಬೇಕು. ಆಹಾರ ಮತ್ತು ಪಾನೀಯ, ಪೇಯ ತಯಾರಿಸುವ ಸಂಸ್ಥೆಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗವಾಹಕರಿಗೆ ಕೆಲಸಕ್ಕೆ ಅವಕಾಶ ನೀಡಬಾರದು.

೩. ರೋಗಿಯ ಮಲ ಮೂತ್ರಗಳನ್ನು ಕ್ರಿಮಿ ನಾಶಕಗಳಲ್ಲಿ ಬೆರೆಸಿ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಬೇಕು. ಕಕ್ಕಸದಿಂದ ಹರಿದು ಹೋಗುವ ಹೊಲಸು ನೀರು, ಕೆರೆ, ಭಾವಿ, ಹೊಳೆ, ಹಳ್ಳಗಳಿಗೆ ಹೋಗಿ ಸೇರದಂತೆ ಮಾಡಬೇಕು. ಈ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯನ್ನು ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿದ ಕಾರಣ ಮಹಾರಾಷ್ಟ್ರದ ಸಾಂಗ್ಲಿಯಲ್ಲಿ ಸುಮಾರು ೧೫ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆ ಅತೀ ದೊಡ್ಡ ವಿಷಮ ಜ್ವರದ ಪಿಡುಗು ಕಾಣಿಸಿ ಕೊಂಡಿತು. ಈ ಪಿಡುಗಿನಲ್ಲಿ ಸಾವಿರಾರು ಜನರು ರೋಗದಿಂದ ಬಳಲಿದರು.

೪. ನೊಣ ಹಾಗೂ ಜಿರಲೆಗಳು ಹೆಚ್ಚದಂತೆ ಹಾಗೂ ಅವು ಆಹಾರ, ತಿಂಡಿ, ತೀರ್ಥ ಪಾನೀಯಗಳ ಸಂಪರ್ಕದಲ್ಲಿ ಬರದಂತೆ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸಬೇಕು.

೫. ವಿಷಮ ಜ್ವರ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಹಾಕುವುದು. ವಿಷಮ ಜ್ವರದ ಲಸಿಕೆಯಲ್ಲಿ ನಿರ್ಜೀವಿಕರಿಸಿದ ವಿಷಮ ಜ್ವರ ರೋಗಾಣುಗಳು ಇರುತ್ತವೆ. ಒಂದು ಮಿಲಿ ಲೀಟರ್ ಲಸಿಕೆ ಯಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸಾವಿರ ಮಿಲಿಯನ್ ಸಾಲ್ಮೋನೆಲ್ಲಾ ಟೈಫಿ, ೫೦೦ - ೭೫೦ ಮಿಲಿಯನ್ ಸಾಲ್ಮೋನೆಲ್ಲಾ ಪ್ಯಾರಾ ಟೈಫಿ 'ಎ' ೫೦೦ -೭೫೦ ಮಿಲಿಯನ್ ಸಾಲ್ಮೋನೆಲ್ಲಾ ಪ್ಯಾರಾಟೈಫಿ 'ಬಿ' ನಿರ್ಜೀವಿಕರಿಸಿದ ರೋಗಾಣುಗಳಿರುತ್ತವೆ. ೦.೫ ಮಿ.ಲಿ. ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ೪-೬ ವಾರಗಳ ಅಂತರದಲ್ಲಿ ಎರಡು ಸಾರೆ ಕೊಡಬೇಕು. ೧-೧೦ ವರ್ಷದೊಳಗಿನ ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಇದರ ಅರ್ಧ ಪ್ರಮಾಣದ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಚುಚ್ಚಬೇಕು. ಇಲ್ಲವೆ ಮಕ್ಕಳಿಗೆಂದೇ ತಯಾರಿಸಿದ ವಿಶೇಷ ಲಸಿಕೆ ಲಭ್ಯವಿದ್ದಾಗ ಅದನ್ನು ಬಳಸಬೇಕು. ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಚರ್ಮದಡಿಯಲ್ಲಿ ಕೊಡಬೇಕು. ಲಸಿಕೆ ಕೊಟ್ಟ ೧೦-೨೧ ದಿನಗಳ ನಂತರ ದೇಹದಲ್ಲಿ ರೋಗ ಪ್ರತಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಬೆಳೆಯುವುದು. ಈ ರಕ್ಷಣಾ ಶಕ್ತಿ ವರ್ಷದವರೆಗೆ ಇರುವುದು. ಪಿಡುಗು ರೂಪದ ಹಾವಳಿ ಇರುವ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಪ್ರತಿ ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ಪುನರಪಿ ಲಸಿಕೆ ಯನ್ನು ನೀಡಬೇಕು. ಹಾವಳಿ ಹೆಚ್ಚು ಇರದ ಪ್ರದೇಶಗಳಲ್ಲಿ ಮೂರು ವರ್ಷಕ್ಕೊಮ್ಮೆ ವರ್ಧಕಪ್ರಮಾಣದ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಕೊಡಬೇಕು.

ಪ್ಲೀಹ, ಹಾಲ್ರಸ ಗ್ರಂಥಿಗಳು ಊದಿಕೊಳ್ಳುವವು. ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಕಾಣುವ ಹುಣ್ಣುಗಳು ಬಹಳೇ ಅಪಾಯಕಾರಿ. ರೋಗಿಯು ಹೆಚ್ಚು ಬಿರುಸಾದ, ಖಾರ ಇಲ್ಲವೆ ಹೆಚ್ಚು ಮಸಾಲೆಯುಕ್ತ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ಕರುಳಿನ ಚಲನೆಗಳು ಚುರುಕಾಗಿ ಆಹಾರವನ್ನು ಮುಂದೆ ತಳ್ಳುವ ಕಾರ್ಯದಿಂದಾಗಿ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಕಿಂಡಿ ಬೀಳಬಹುದು. ಇಲ್ಲವೆ ಕರುಳಿನ ಬಿತ್ತಿಯಲ್ಲಿರುವ ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಒಡೆದು ಮರಣಾಂತಿಕ ರಕ್ತಸ್ರಾವ ಆಗಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದಲೇ ವಿಷಮ ಜ್ವರದಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗೆ ಮೆತ್ತಗಿನ ಹಾಗೂ ಸಪ್ಪನೆಯ ಆಹಾರ ಕೊಡಬೇಕೆಂದು ಹೇಳುವರು.

ಗರ್ಭಿಣಿ ಸ್ತ್ರೀಯರಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗವು ತೀವ್ರ ತೆರನಾಗಿ ಕಾಣಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ಗರ್ಭಪಾತ ಅಥವಾ ದಿನ ತುಂಬುವ ಮೊದಲೇ ಹೆರಿಗೆಯಾಗ ಬಹುದು. ಹಾಗಾದಲ್ಲಿ ವಿಷಮ ವಾತಾವರಣದ ಪರಿಣಾಮವಾಗಿ ಮಗು ಉಳಿಯುವ ಸಂಭವ ಕಡಿಮೆ. ವಯಸ್ಸಾದವರಲ್ಲಿ ಈ ರೋಗ ಕಾಣಿಸಿ ಕೊಂಡಾಗ ಪುಪ್ಪುಸ ಮತ್ತು ರಕ್ತ ಸಂಚಾರದಲ್ಲಿ ತೊಡಕುಗಳು ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ತೋರುವವು.

***ರೋಗ ನಿಧಾನ:***

ರೋಗದ ಲಕ್ಷಣಗಳಿಂದಲೇ ಈ ರೋಗವನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬಹುದಾಗಿದೆ. ರೋಗ ನಿಧಾನವನ್ನು ಖಚಿತಪಡಿಸಲು ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಅವಶ್ಯ. ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ರೋಗಿಯ ರಕ್ತದಲ್ಲಿಯ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು. ಎರಡನೆಯದಾಗಿ ರೋಗಾಣುವಿನ ವಿಶಿಷ್ಟ ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚಬಹುದು. ಪ್ರತಿಕಾಯಗಳನ್ನು ಪತ್ತೆ ಹಚ್ಚುವ ಪರೀಕ್ಷೆಗೆ ವೈಡಾಲ ಪರೀಕ್ಷೆ (Widal test) ಎಂದು ಹೆಸರು. ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ರೋಗದ ಸ್ವರೂಪ ಮತ್ತು ಉಗ್ರತೆಗಳನ್ನು ನಿರ್ಧರಿಸಬಹುದು.

***ಚಿಕಿತ್ಸೆ :***

ರೋಗಿಗೆ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಮುಖ್ಯ. ಇದು ಕಡ್ಡಾಯ. ರೋಗಿಯು ಬಹಳ ನಿಶಕ್ತ, ನಿಸ್ತೇಜಿತನಾಗಿದ್ದರೆ, ವಾಂತಿಯಾಗುತ್ತಿದ್ದರೆ ಗ್ಲೂಕೋಸ್ ದ್ರಾವಣವನ್ನು ನರಗಳ ಮೂಲಕ ಕೊಡಬೇಕು. ಆಸ್ಪತ್ರೆಯ ಆವರಣದಲ್ಲಿಯೇ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮುಂದುವರಿಸಬೇಕು. ದೇಹದಲ್ಲಿಯ ರೋಗಾಣುಗಳನ್ನು ನಾಶಪಡಿಸಲು ಇಂದು ಮಾರುಕಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸಾಕಷ್ಟು ಜೀವಿರೋಧಕಗಳು ಲಭ್ಯ. ಯಾವ ಜೀವಿರೋಧಕಕ್ಕೆ ತ್ವರಿತಗತಿಯಲ್ಲಿ ರೋಗಾಣುಗಳು ನಾಶವಾಗುವವು ಎಂಬುದನ್ನು ತಿಳಿದುಕೊಂಡು, ಅವುಗಳನ್ನು ರೋಗಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕೆ ವಿನಃ ಔಷಧ ಕಂಪನಿಗಳ ಅಬ್ಬರದ ಪ್ರಚಾರಕ್ಕೆ ಮರುಳಾಗಬಾರದು. ಇವುಗಳ ಸಹಾಯದಿಂದ ರೋಗದಿಂದಾಗುವ ತೊಡಕು ತೊಂದರೆಗಳನ್ನು ಸಮರ್ಥವಾಗಿ ನಿಯಂತ್ರಿಸಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಿದೆ. ಜೀವಿರೋಧಕಗಳ ಜೊತೆಗೆ ಬಿ. ಕಾಂಪ್ಲೆಕ್ಸ್ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಕೊಡಬೇಕಾಗುವುದು. ಸಂಪೂರ್ಣ ಚಿಕಿತ್ಸೆಯ ನಂತರ, ರೋಗ ಮರುಕಳಿಸದಿರಲಿ ಎಂಬ ಉದ್ದೇಶದಿಂದ ಮತ್ತು ರೋಗವಾಹಕರಾಗದಿರಲಿ ಎಂಬ ಗುರಿಯಿಂದ ಚಿಕಿತ್ಸಾ ಆ್ಯಂಪಿಸಿಲಿನ್ ಔಷಧಿಯನ್ನು ಕೊಡುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು. ಅರ್ಧ ಮರ್ಧ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಎಂದು ರೋಗಿಗೆ ಮನವರಿಗೆ ಮಾಡಬೇಕು. ●

# ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಪಾಸಿಟಿವ್ - ಮುಂದೇನು ?

● ಡಾ। ಸ.ಜ. ನಾಗಲೋಟಮಠ

ಇಂದು ನಾವು ಎದುರಿಸುತ್ತಿರುವ ಸಾಮಾಜಿಕ ಹಾಗೂ ಕೌಟುಂಬಿಕ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಲ್ಲಿ ಇದು ದೊಡ್ಡ ಸಮಸ್ಯೆ. ನನ್ನ ಸಂಬಂಧಿಕನೋ, ಮಗನೋ, ತಮ್ಮನೋ, ತಂಗಿಯೋ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಪಾಸಿಟಿವ್ ಎಂದು ತಿಳಿದಾಗ ಆಘಾತ ಎನಿಸುತ್ತದೆ. ದುಃಖ ಬರುತ್ತದೆ. ಆಗ ಕುಟುಂಬದ ಸದಸ್ಯರು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ? ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಪಾಸಿಟಿವ್ ಬರಲು ಮುಗ್ಧತೆ, ಹುಚ್ಚು ಸಾಹಸ, ದುರ್ದೈವ ಕಾರಣ ಇರಬಹುದು. ಅಂತೂ ಅದು ದೇಹ ಸೇರಿದೆ. ಈಗ ವ್ಯಕ್ತಿ, ಕುಟುಂಬ, ಸಮಾಜ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ?

ಏಡ್ಸ್ ರೋಗ ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದದ್ದು ಅಮೆರಿಕೆಯಲ್ಲಿ. ಅಲ್ಲಿಂದ ಅದು ಬೇರೆ ಬೇರೆ ದೇಶಗಳಿಗೆ ಪ್ರಸಾರವಾಯಿತು. ಭಾರತಕ್ಕೆ ಅದು 'ಗೇಟ್ ವೇ ಆಫ್ ಇಂಡಿಯಾ' ಎನಿಸಿದ ಮುಂಬೈ ಮೂಲಕ ಪ್ರವೇಶಿಸಿತು. ಭಾರತವೇ ತಲ್ಲಣಗೊಂಡಿತು. ಸಾಧ್ಯವಾದ ಸಾಧ್ಯವಿದ್ದ ಉಪಾಯಗಳನ್ನು ಮಾಡಿದರು. ಆದರೂ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಸಲೀಸಾಗಿ ದೇಶದ ತುಂಬ ಹರಡಿತು. ಇಂಥ ರಾಜ್ಯ, ಇಂಥ ಪ್ರದೇಶ, ಪಟ್ಟಣ ಎನ್ನದೆ ಅನೇಕ ಹಳ್ಳಿಗಳಿಗೂ ತಲುಪಿದೆ. ತಲುಪುತ್ತಲಿದೆ. ಈಗ ಅದು ಕುಟುಂಬಗಳಿಗೂ ತನ್ನ ಹಸ್ತಗಳನ್ನು ಚಾಚುತ್ತಲಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆಂದೇ ಹೇಳಿದ್ದು - ನಮ್ಮವರಿಗೆ ಆ ಸೋಂಕು ತಗುಲಿದರೆ ಏನು ಮಾಡಬೇಕು ?

ಪ್ರಾರಂಭದಲ್ಲಿ ಎಲ್ಲರೂ ಸೋಂಕು ಪಡೆದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ಹಳಿಯ ಹತ್ತಿದರು. ಆ ವ್ಯಕ್ತಿ ಮಾಡಬಾರದ ಅಪರ್ಾಧ ಮಾಡಿರುವನು ಅನ್ನುವಂತೆ ಹೀಗಳೆಯಹತ್ತಿದೆವು. ಸಲಿಂಗ ಕಾಮಿಗಳು ಹೆಚ್ಚಿನ ಅಪಾಯದವರೆಂದು ಸಾರಿದೆವು. ನಂತರ ಔಷಧ ವ್ಯಸನಿಗಳ ಮೇಲೆ ಹರಿಹಾಯ್ದೆವು. ಮುಕ್ತ ಲೈಂಗಿಕತೆ ಅಮೆರಿಕರನ್ನು ಕೊಲೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂಬ ಪುಕಾರು ಹೊರಟಿತು. ಅಮೆರಿಕನ್ನರೂ ಕಂಗಾಲಾದರು. ಬರಬರುತ್ತ ಅಮೆರಿಕೆಯಲ್ಲಿ ಈ ಸೋಂಕಿನ ಭಯ ಕರಗತೊಡಗಿತು. ಇತ್ತಿತ್ತಲಾಗಿ ಅದರ ಬಗ್ಗೆ ಅಲ್ಲಿ ಚರ್ಚೆಗಳೇ ನಡೆಯುತ್ತಿಲ್ಲ.

### ನಂಬಬೇಕಾದುದು ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನೋ ಅಥವಾ ಪರೀಕ್ಷೆ ನಡೆಸುವ ಕೇಂದ್ರವನ್ನೊ?

ಬೆಂಜಮಿನ್ ಎಂಬ ಹಿರಿಯ ವೈದ್ಯರು ಈ ಪ್ರಶ್ನೆಗೆ ಬಹಳ ವರ್ಷಗಳ ಹಿಂದೆಯೇ ಉತ್ತರ ಕೊಟ್ಟಿದ್ದಾರೆ. ಅವರ ಹೇಳಿಕೆಯಂತೆ ''ಯಾವ ವೈದ್ಯರು ಲ್ಯಾಬೋರೇಟರಿ ಫಲಿತಾಂಶಗಳನ್ನು ಅತಿಯಾಗಿ ಅವಲಂಬಿಸುತ್ತಾರೋ ಅವರು ಬೇಕಾದ ಅನುಭವ ಪಡೆದಿಲ್ಲ ಎಂದೂ ಅಥವಾ ಅನನುಭವಿಗಳೆಂದೂ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಯಾವ ವೈದ್ಯರು ಲ್ಯಾಬೋರೇಟರಿ ಪರೀಕ್ಷೆಗಳನ್ನು ಒಟ್ಟಾರೆ ನಂಬುವುದಿಲ್ಲವೋ ಅವರು ಪ್ರಗತಿಪರವಾಗಿಲ್ಲ ಎಂದಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂಥ ಎರಡೂ ಪ್ರಸಂಗಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಿಯು ಅಪಾಯ ಎದುರಿಸಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ಎಂಥದೇ ಪ್ರಸಂಗದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ತ ಮಹತ್ವವನ್ನು ಎರಡೂ ಬದಿಗೆ ಕೊಡಬೇಕು'' ಆದರೆ ನಡೆದುದೇನು ? ಇಂದು ನಾವು ಮಹತ್ವ ಕೊಡುತ್ತಿರುವುದು ಕೇವಲ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯ ಫಲಿತಾಂಶಗಳಿಗೆ ಮಾತ್ರ. ಲ್ಯಾಬೋರೇಟರಿಯಲ್ಲಿ ತಪ್ಪು ಜರುಗಲು ಸಾಧ್ಯವೇ ಇಲ್ಲ ಎನ್ನಲಾಗದು. ಇಂಥ ತಪ್ಪಿಗೆ ಓರ್ವ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ನಿಂದನೆ ಆಗುತ್ತದೆ. ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಮರ್ಯಾದೆ ಹೋಗುತ್ತದೆ. ಕಾರಣವೇ ಯಾವಾಗಲೂ ಕೇವಲ ಪ್ರಯೋಗಾಲಯದ ಫಲಿತಾಂಶಗಳಿಗೆ ಮಹತ್ವ ಕೊಟ್ಟು ಯಾವುದೇ ರೋಗ ನಿಧಾನಿಸಬಾರದು. ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಬಂದಾಗ ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಪ್ರಮಾಣಿಸಿ ನೋಡಬೇಕು. ಇಂದು ನಡೆಯುತ್ತಿರುವ ಗೊಂದಲ ಕಡಿಮೆಯಾಗಬೇಕು.

ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಕೇವಲ ಏಡ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಬರುವುದೆಂದು ಖಚಿತವಾಗಿ ಹೇಳಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನುವ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳ ಗುಂಪೇ ಇದೆ.

> **ಭಾರತದಲ್ಲಿ ಈ ಸೋಂಕು ಹಬ್ಬುತ್ತಲಿದೆ. ಲಕ್ಷಗಟ್ಟಲೇ ಜನರಲ್ಲಿ ಅದು ಸೇರಿಕೊಂಡಿದೆ ಎನ್ನುವರು. ಸೋಂಕು ಪಡೆದ ವ್ಯಕ್ತಿಯನ್ನು ನಾವೆಲ್ಲ ಕೀಳಾಗಿ ಕಾಣುತ್ತಿರುವೆವು. ಪುರುಷನಾಗಿದ್ದರೆ ಅವನು ಸ್ತ್ರೀ ವ್ಯಸನಿ ಎನ್ನುವೆವು. ಅದೇ ವ್ಯಕ್ತಿ ಸ್ತ್ರೀಯಾಗಿದ್ದರೆ ವ್ಯಭಿಚಾರಿ ಎನ್ನುವೆವು. ಆಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಆಕೆ ನಮ್ಮ ಮಗಳಾಗಿದ್ದರೆ ನಮ್ಮ ಬಾಯಿ ಮುಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀ ವ್ಯಸನಿ ಅಥವಾ ವ್ಯಭಿಚಾರಿ ಎಂಬುದೇ ಖಚಿತವಾಗಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಎಂದು ಸಾರಿದೆ.**

ಕ್ಷಯರೋಗ ಸೋಂಕು ಈ ವಿಷಯದಲ್ಲಿ ಬಹು ಮಹತ್ವದ್ದು. ಇದರ ಬಗ್ಗೆ ಒಳ್ಳೆಯ ಅಧ್ಯಯನಗಳು ಜೋರಿನಿಂದ ನಡೆದಿವೆ.

### ಹೊಸದಾರಿ :

ಹೆಚ್.ಐವಿ. ಪಾಸಿಟಿವ್ ತೋರಿದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಸಂಖ್ಯೆ ಹೆಚ್ಚುತ್ತಲಿದೆ ಎಂದು ಕೇಂದ್ರ ಸರಕಾರ ಕೂಗುತ್ತಲಿದೆ. ನೂರು - ಸಾವಿರವಾಯಿತು. ಸಾವಿರ - ಲಕ್ಷವಾಗಿದೆ. ಲಕ್ಷ ಕೋಟಿಯಾಗುತ್ತಲಿದೆ. ಹಾಗಾದರೆ ಈ ಕೋಟಿ ಜನರು ಏನು ಮಾಡಬೇಕು? ಅವರಿಗೆ ಜೀವನ ಬೇಕು. ಸುಖ ಬೇಕು. ಕಾಮವೂ ಬೇಕು. ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ

ಯಾರನ್ನೂ ಸುಧಾರಿಸುವುದು ಸಾಧ್ಯವಿಲ್ಲ. ಅವರ ಕಾಮನೆಗಳನ್ನು ಇಲ್ಲದಂತೆ ಮಾಡಲು ಬರುವುದಿಲ್ಲ.

ಮುಂಬೈ ಶಹರದಲ್ಲಿ ಒಂದು ಸೇವಾ ಸಂಸ್ಥೆ ಹುಟ್ಟಿದೆ. ಅದು ಸೋಂಕು ಪಡೆದ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ಯಾದಿಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿದೆ. ಪಾಸಿಟಿವ್ ಬಂದವರ ಬೇಕು ಬೇಡಗಳನ್ನು ದಾಖಲಿಸುತ್ತಿದೆ. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಆದ ಗಂಡು - ಹೆಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಜೋಡಿಸುತ್ತಿದೆ. ಹತ್ತಾರು ಮದುವೆಗಳನ್ನು ನಡೆಯಿಸಿದೆ. ಈ ನವ - ವಧು - ವರರಿಗೆ ಧೈರ್ಯ ಹೇಳಿ ಸಾಮಾನ್ಯ ಜೀವನವನ್ನು ನಡೆಸಲು ಉಪದೇಶಿಸುತ್ತಲಿದೆ.

ತಂದೆ - ತಾಯಂದಿರು, ಇಬ್ಬರೂ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಕಂಡಾಗ ಹುಟ್ಟುವ ಕೂಸಿನ ಬಗ್ಗೆ ವಿಚಾರಿಸಿದರು. ಆಕಸ್ಮಿಕವಾಗಿ ಒಂದು ಜೋಡಿಯು ಫಲವಂತವಾಯಿತು. ತಾಯಿ ಮಗುವಿಗೆ ಜನ್ಮವಿತ್ತಳು. ಅಪೇಕ್ಷಿಸಿದಂತೆ ಇನ್ನೊಂದು ಜೀವ ಏಡ್ಸ್ ರೋಗಕ್ಕೆ ಬಲಿ ಆಗುವುದೆಂದು ಸುದ್ದಿ! ಮಗುವಿನ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದರೆ ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಕೌತುಕ. ಕೂಸಿನ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್.ಐ.ವಿ. ಸೋಂಕು ಇಲ್ಲವೇ ಇಲ್ಲ. ಹತ್ತಾರು ಬಾರಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರೂ ಸೋಂಕು ಇಲ್ಲ. ಹಲವು ತಿಂಗಳಾದ ಮೇಲೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರು. ಆಗಲೂ ರಕ್ತ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಇಲ್ಲ. ಎಂಥ ಸಂತೋಷದ ಸುದ್ದಿ! ತಂದೆ - ತಾಯಂದಿರು ದೇವರಿಗೆ ಕೈಮುಗಿದು ಮಗುವನ್ನು ಸೋಂಕು ರಹಿತ ಮಾಡಿದುದಕ್ಕೆ ಆನಂದಭಾಷ್ಪ ಸುರಿಸಿದರು. ಈ ದಂಪತಿಗಳ ಅನುಭವ ಇನ್ನುಳಿದ ಪಾಸಿಟಿವ್ ದಂಪತಿಗಳ ಆಸೆ ಹೆಚ್ಚಿಸಿದೆ. ಈಗ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಲೆಕ್ಕ ಮಾಡಿ ನೋಡಿದರು. ಪಾಸಿಟಿವ್ ದಂಪತಿಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಸಿಗೆ ಸೋಂಕು ತಗಲುವುದು ಕೇವಲ ಪ್ರತಿಶತ - ೩೦ ಮಾತ್ರ ಎನ್ನುವುದು. ಇದರಿಂದ ಉತ್ತೇಜಿತಗೊಂಡ ವೈದ್ಯರು ಉಳಿದ ಜನರಿಗೂ (ಪಾಸಿಟಿವ್ ಇದ್ದವರು) ಸಾಮಾನ್ಯ ಜೀವನ ನಡೆಸಲು ಹೇಳುತ್ತಿರುವರು.

ಇದು ಜರುಗಿದ್ದು ಅಮೇರಿಕೆಯಲ್ಲಿ. ಪಾಸಿಟಿವ್ ಇದ್ದ ದಂಪತಿಗಳ ಕೂಸೂ ಪಾಸಿಟಿವ್ ಆಗೇ ಹುಟ್ಟಿತು. ಕೂಸು ಬೆಳೆದಂತೆ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮುಂದುವರಿದವು. ಒಂದು ಸಲ ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ನೆಗೆಟಿವ್ ಬಂತು. ಎಲ್ಲೋ ತಪ್ಪಿದೆ ಎನಿಸಿತು. ಮತ್ತೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರು. ಬೇರೆಯವರಿಂದ ಬೇರೆ ಕಡೆಗೆ, ಬೇರೆ ಊರುಗಳಲ್ಲಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದರು. ಮಗುವು ಪಾಸಿಟಿವ್ ಇದ್ದದ್ದು ನೆಗೆಟಿವ್ ಆಗಿದೆ ಎಂದು ಸಾರಿದರು. ಎಲ್ಲರಿಗೂ ಸಂತೋಷ ; ಇಂಥ ಘಟನೆಗಳು ನಮಗರಿವಿಲ್ಲದಂತೆ ನಡೆಯುತ್ತಿರಲು ಸಾಕು.

ನನ್ನ ಹತ್ತಿರ ಹತ್ತಾರು ಇಂಥ ಪ್ರಕರಣ ನಡೆದಿವೆ. ಯಾರಿಗೋ ಒಂದು ತೊಂದರೆ. ಆ ತೊಂದರೆ ಏಡ್ಸ್‌ನಲ್ಲಿರುವುದು. ರಕ್ತ ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿದ್ದಾಯಿತು. ರಕ್ತ ಪಾಸಿಟಿವ್. ರೋಗಿಗೆ ಹೇಳಿದರು ''ನಿನ್ನ ಹಣೆಬರಹ ನಿನಗೆ ಏಡ್ಸ್ ಬಂದಿದೆ. ಬೇಗ ಸಾಯುತ್ತೀ'' ಎಂದು. ಆ ರೋಗಿಯನ್ನು ಸರಿಯಾಗಿ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಬೇರೆ ರೋಗವು ಏಡ್ಸ್ ರೋಗದಂತೆ ಪ್ರಕಟವಾಗಿತ್ತು. ಸೂಕ್ತ ಚಿಕಿತ್ಸೆ ಮಾಡಿದೆವು. ಕೇವಲ ೪.೨ ಕೆ.ಜಿ. ತೂಗುತ್ತಿದ್ದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಈಗ ೭೨ ಕೆ.ಜಿ. ಸಂಪೂರ್ಣ ಆರೋಗ್ಯ ಸವಿಯುತ್ತಿರುವನು. ಎಷ್ಟು ರೋಗಿಗಳು ಹೀಗೆ ಬಳಲುತ್ತಿರುವರು ? ಇಂಥ ಮುಗ್ಧರ ಲಾಭವನ್ನು ಕೆಲವು ಜಾಣರು ಪಡೆದು ಬದುಕುತ್ತಿರುವರು !

■

## ಕಾಲರಾ ರೋಗಕ್ಕೆ ಹೊಸ ಲಸಿಕೆ

ಕಾಲರಾ ರೋಗ ಇಡೀ ಜಗತ್ತನ್ನೇ ನಡುಗಿಸಿತ್ತು. ಅದರ ತವರು ಮನೆ ಭಾರತ, ಅದರಲ್ಲೂ ಪಶ್ಚಿಮ ಬಂಗಾಲ್ಪ. ಕಾಲರಾ ರೋಗದ ರೋಗಾಣು ಪತ್ತೆಯಾದದ್ದು ಭಾರತದಲ್ಲಿಯೇ. ರೋಗದ ಬಗ್ಗೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಮಾಹಿತಿ ದೊರೆತ ಮೇಲೆ ಉಪಚಾರದಲ್ಲಿ ಕ್ರಾಂತಿಯಾಗಿ, ಮರಣ ಸಂಖ್ಯೆ ಬಹಳ ಕಡಿಮೆ ಆಯಿತು. ಆದರೆ ಕಾಲರಾದಿಂದ ಬಳಲುವವರ ಸಂಖ್ಯೆಯಲ್ಲಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಬದಲಾವಣೆ ಮಾತ್ರ ಗೋಚರಿಸಿತು. ಕಾಲರಾ ರೋಗವನ್ನು ಪ್ರತಿಬಂಧಿಸಲು ಲಸಿಕೆ ಹೊರಬಂದಿತು. ಈ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ದೇಹದಲ್ಲಿ ಚುಚ್ಚಬೇಕಾಗುತ್ತಿತ್ತು. ಆದರೂ ಪ್ರತಿಬಂಧಕತೆ ಅಷ್ಟೊಂದು ಪ್ರಗತಿ ತೋರಲಿಲ್ಲ. ಚುಚ್ಚುವ ಲಸಿಕೆ ಪ್ರಯೋಜನಕಾರಿ ಅಲ್ಲ ಎಂಬುದು ಮನದಟ್ಟಾಗಿ ಜಾಗತಿಕ ಆರೋಗ್ಯ ಸಂಸ್ಥೆಯವರು ಅದರ ಬಳಕೆಯನ್ನೇ ನಿರ್ಲಕ್ಷಿಸಿದರು.

ನಂತರ ಚುಚ್ಚುವ ಲಸಿಕೆಯ ಬದಲಾಗಿ ಬಾಯಿಮೂಲಕ ಸೇವಿಸುವ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ಸಂಶೋಧಿಸಿದರು.. ಈ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ರೋಗ ಕಾರಕ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾಗಳಿಂದಲೇ ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ. ಒಮ್ಮೊಮ್ಮೆ ಈ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಜೀವಿಯೇ ಬದಲಾವಣೆ ಹೊಂದಿ ಕಾಲರಾ ರೋಗವನ್ನು ತರಲು ಸಾಧ್ಯವಿತ್ತು. ಇಂಥ ಅನೇಕ ಪ್ರಕರಣಗಳು ಪ್ರಕಟವಾದವು. ಬೇರೆ ದಾರಿಯೇ ಇಲ್ಲದಾಗ ಅದನ್ನೇ ನಂಬಿ ಇರಬೇಕಾಗಿತ್ತು. ಆದರೆ ಭಾರತೀಯ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ತಮ್ಮ ಜಾಣತನದಿಂದ ಎಲ್ಲ ತೊಡಕುಗಳನ್ನು ಬದಿಗೆ ಸರಿಸಿ ಒಳ್ಳೆಯ ಲಸಿಕೆಯನ್ನು ತಯಾರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಭಾರತೀಯರೂ ಸಹ ಬಾಯಿಯ ಮೂಲಕ ಸೇವಿಸುವ ಲಸಿಕೆ ತಯಾರಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಇದರಲ್ಲಿ ಅವರು ಉಪಯೋಗಿಸಿದ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಜೀವಿಗೆ ಕಾಲರಾ ರೋಗನಿರೋಧಕತೆ ಹುಟ್ಟಿಸುವ ವಂಶವಾಹಿನಿಯನ್ನು ಜೋಡಿಸಿ ದರು. ಇದರಿಂದ ರೋಗನಿರೋಧಕತೆ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಬೆಳೆಯುತ್ತದೆ. ಅದೇ ಕಾಲಕ್ಕೆ ಜನರಿಗೆ ಬೇಧಿ ಹತ್ತುವ ಭಯವಿಲ್ಲ.

ಭಾರತೀಯರ ಈ ಕೊಡುಗೆಯನ್ನು ಇಡೀ ಜಗತ್ತೇ ಮೆಚ್ಚಿದೆ. ಅಭಿನಂದನೆಗಳನ್ನು ಹರಿಸಿದೆ.

●

# ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು - ಪರಿಹಾರ

ಡಾ. ಪ್ರೇಮಲತಾ ಬಿ.

***ದೇವರು ಸೃಷ್ಟಿಸಿದ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ತಮ್ಮದೇ ಆದ ಕೆಲಸಗಳಿವೆ. ಆದರೆ ಕೆಲವೊಮ್ಮೆ ಮನುಷ್ಯ ಅವನ್ನು ಅನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವಂತೆ ಬಲವಂತಪಡಿಸುತ್ತಾನೆ. ಇಲ್ಲಿ ಕೂಡ ಹಾಗೇ ಆಗುತ್ತದೆ. ರಕ್ತನಾಳಗಳು ಊದಿ, ಉರಿಯುವ, ನೋಯುವ ಪರಿಣಾಮವನ್ನು ಉಂಟುಮಾಡುತ್ತದೆ.***

''ಛೇ ಗ್ಯಾಸ್ ಪ್ರಾಬ್ಲಂನಿಂದ ಯಾವಾಗಂದ್ರೆ ಆವಾಗ ಮಾನಹೋಗುತ್ತಲ್ಲ.....!'' ಹೊಟ್ಟೆಯಿಂದ ಶುರುವಾಯ್ತು ಅಂದ್ರೆ ನೇರ ಮೇಲಕ್ಕೇರಿ, ಇಲ್ಲಿ ಕೆಳಕ್ಕಿಳಿದು ಏನೇ ಇಲ್ಲ ಅಂದ್ರು ಹಿಸ್‌ನಸ್....ಅಂದು, ಅದು ಹೊರಗೆ ಬರ್ಲೇಬೇಕು. ಇಲ್ಲಾಂದ್ರೆ ಹೊಟ್ಟೇಲೆ ಗೊರ್ರಂತ. ಗುಳಕ್ ಅಂತ ಶಬ್ದ ಮಾಡಕ್ಕೆ ಶುರುವಾದ್ರೆ, ಎಲ್ಲ ಭದ್ರವಾಗಿ ಮುಚ್ಕೊಂಡು, ಮಾತಾಡಕ್ಕೂ ಆಗ್ದೆ, ಅಲ್ಲಾಡಕ್ಕೂ ಆಗ್ದೆ ಕೂರ್ಬೇಕು ನಿಶ್ಯಬ್ದವಾಗಿ ನಡೀತಿದ್ದ ಮೀಟಿಂಗ್‌ನಲ್ಲಿ ನಾನಂತೂ ಮೊನ್ನೆ ಮುಜುಗರದಿಂದ ಮುದ್ದೆ ಆಗ್ಬಿಟ್ಟೆ''

ಇದು ಒಬ್ಬ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಅನುಭವ ಅಲ್ಲ, ಯಾರದ್ದೂ ಆಗಬಹುದು. ತರಗತಿಯಲ್ಲಿ ಏನೋ ಪಾಠ ನಡೀತಿದೆ, ಈ ಅನುಭವ ಆಗ ಒಬ್ಬ ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಯದಾಗಬಹುದು. ಗಹನವಾದ ವಿಚಾರದ ಬಗ್ಗೆ ಮೌನವಾಗಿ ಎಲ್ಲ ಕೆಲಸ ಮಾಡ್ತಿದ್ದಾರೆ, ಆಗ ಈ ಅನುಭವದಿಂದ ಆ ವ್ಯಕ್ತಿಗಲ್ಲದೆ, ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದವರಿಗೂ ಮುಜುಗರ ತರಬಹುದು. ಅದರಲ್ಲೂ ಆ ಜಾಗಕ್ಕೆ ಪ್ರತಿಧ್ವನಿ ಹೊರಡಿಸುವ ಶಕ್ತಿ ಇದ್ದರಂತೂ ಮುಗಿದೇ ಹೋಯಿತು. ನಿಮ್ಮ ಅಕ್ಕಪಕ್ಕದ ಜ್ಞನಕ್ಕೆ ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಆಗ್ತಿರೋ ಕಾಳಗದ ಬಗ್ಗೆ ಕೇಳಿಸಿಯೇ ಕೇಳಿಸುತ್ತೆ.

ಹಾಗಾದ್ರೆ ಎಲ್ಲಿ ತಪ್ಪಾಯ್ತು? ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆ ಏಕೆ ಹೀಗೆ ಪದೇ, ಪದೇ ಗಾಳಿಯಿಂದ ತುಂಬಿಕೊಂಡು, ಶಬ್ದ ಹೊರಡಿಸ್ತಾ ಇರುತ್ತೆ? ಆ ರೀತಿ ನಿಮ್ಮ ಗೆಳೆಯನಿಗ್ಯಾಕೆ ಆಗ್ತಿಲ್ಲ?

ಬನ್ನಿ, ಹೊಟ್ಟೆಯೆಂಬ ಜಾಗದಲ್ಲಿ ಇದೇನು ತೊಂದರೆ ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ತಾ ಇದೆ ಅಂತ ನೋಡೋಣ.

ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ ಇರಲು, ನಾವು ನುಂಗುವ ಗಾಳಿಯೇ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣ. ಇದರ ಜೊತೆ, ಚ್ಯೂಯಿಂಗ್‌ಗಮ್ ಅಗಿಯುವಾಗ, ಗಬಗಬನೆ ತಿನ್ನುವಾಗ, ಸರಿಯಾಗಿ ಕೂತಿರದ ಕೃತಕ ದಂತಪಂಕ್ತಿಗಳನ್ನು ಧರಿಸಿದಾಗ, ಜೊತೆಗೆ ಕೆಲವು ಸಾಫ್ಟ್ ಡ್ರಿಂಕ್ಸ್ ಕುಡಿದಾಗ, ಹೆಚ್ಚಿನ ಗಾಳಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಸೇರಿದ ಅನುಭವ ನಿಮಗಾಗುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಸಮಯಗಳಲ್ಲಿ ನಾವು ಗಾಳಿಯನ್ನು ಹೊಟ್ಟೆಗೆ ಸೇರಿಸುತ್ತೇವೆ. ಇದು ಸತ್ಯ.

ಹೂಕೋಸು, ಮೊಳಕೆಗಳು, ಒಣ ಉರುಳಿ ಬೀಜಗಳು, ಕೋಸು..... ಇಂತಹ ತರಕಾರಿಗಳನ್ನು ತಿಂದಾಗ ಕೂಡ, ಹೊಟ್ಟೆಯ ತುಂಬ ಗಾಳಿ ತುಂಬಿಕೊಂಡು, ಬಲೂನಿನಂತೆ ಊದಿಕೊಂಡ ಅನುಭವ ನಮಗಾಗುತ್ತದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಕಾರಣ ಈ ವಸ್ತುಗಳು ಸಣ್ಣಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗದ ಕಾರಣ, ಕೆಳಭಾಗದ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಕೆಲವು ಮಿಣಜೀವಿಗಳು ಇವುಗಳೊಡನೆ ಪ್ರಕ್ರಿಯಿಸಿ, ಗಾಳಿಯನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿಮಾಡಿ ಚೆಲ್ಲುವುದೇ ಆಗಿದೆ. ಇಂತದ್ದೇ ಮತ್ತೊಂದು ಸಮಸ್ಯೆಯಿದೆ.

'ಲ್ಯಾಕ್ಟೇಸ್' ಎಂಬ ಹೆಸರಿನ ಕಿಣ್ವಗಳು ಸಣ್ಣಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗದಿದ್ದರೆ ಹಾಲಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ಯಾವವಸ್ತುಗಳೂ ಸರಿಯಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗದೆ, ಮೇಲೆ ಹೇಳಿದಂತ ತೊಂದರೆಗಳು ಹುಟ್ಟಿಕೊಳ್ಳುತ್ತವೆ.

- ಈ ರೀತಿಯ ಹಲವಾರು ಕಾರಣಗಳಿಂದ ನಿಮ್ಮ ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಗಾಳಿ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುತ್ತಿರಬಹುದು, ಆದ್ದರಿಂದ, ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಮೇಲಿನ ಯಾವ ಕಾರಣವಿದೆಯೆಂದು ಉದರಕ್ಕೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟ ತಜ್ಞವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗಿ, ತಿಳಿದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ನೀವೇ ಪರಿಹರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವ ಸಾಧ್ಯತೆಗಳಿದ್ದ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಕೆಳಗಿನ ಸಲಹೆಗಳನ್ನು ನೆನಪಿಡಿ.

- ♦ *ನಿಧಾನವಾಗಿ, ಊಟವನ್ನು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿದು ನುಂಗಿರಿ.*
- ♦ *ಕೃತಕ ದಂತ ಪಂಕ್ತಿ ಧರಿಸುತ್ತಿದ್ದಲ್ಲಿ, ದಂತವೈದ್ಯರ ಬಳಿ ಹೋಗಿ, ದಂತಪಂಕ್ತಿ ಸರಿಯಾಗಿ ಕೂರುತ್ತಿದೆಯೇ ಎಂಬ ಬಗ್ಗೆ ಖಾತ್ರಿಪಡಿಸಿಕೊಳ್ಳಿ.*
- ♦ *ಚ್ಯೂಯಿಂಗ್ ಗಮ್ ಅಥವಾ ಕ್ಯಾಂಡಿಗಳನ್ನು ಸೇವಿಸುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ.*
- ♦ *ಕಾರ್ಬೋನೇಟೆಡ್ ಡ್ರಿಂಕ್‌ಗಳನ್ನು ದೂರವಿಡಿ.*
- ♦ *ಗ್ಯಾಸ್ ಉತ್ಪಾದಿಸುವಂತ ಆಹಾರದ ಸೇವನೆಯನ್ನು ಬದಲಿಸಿ.*
- ♦ *ಮಲಗಿ -ಏಳುವ, ವ್ಯಾಯಾಮಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ, ಹೊಟ್ಟೆ ಸ್ನಾಯುಗಳ ಬಲವರ್ಧನೆ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಿ. ಇದರಿಂದ ಗಾಳಿಯ ಕಾರಣ 'ಹೊಟ್ಟೆ ಹಿಡಕೊಂಡ' ಅನುಭವ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ.*

*'ಗಾಳಿ ತುಂಬಿಕೊಳ್ಳುವಿಕೆ' 'ಗ್ಯಾಸ್ಟ್ರೈಟಿಸ್' ಗಿಂತ ಭಿನ್ನವಾದ ಅನುಭವ. ಆದ್ದರಿಂದ ಮೇಲಿನ ಈ ಯಾವ ಸಲಹೆಗಳಿಂದಲೂ ಉಪಯೋಗವಾಗದಿದ್ದರೆ, ಹತ್ತಿರದ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಾಣುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.*

### ಅಸಿಡಿಟಿ

ಒಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಇದು ಹೊಟ್ಟೆನೋವಂತೆ ಕಂಡುಬಂದರೆ, ಮತ್ತೆ ಕೆಲವರಿಗೆ ಹೊಟ್ಟೆ ಉರಿಯಂತೆ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಭಾವಾವೇಶದ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳಾಗಲಿ, ಖಾರ, ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥ ತಿಂದಾಗಲಾಗಲಿ ಹೊಟ್ಟೆ ಉರಿ ಹೆಚ್ಚಾಗುತ್ತದೆ. ಆತಂಕವಾದರೂ ಹೀಗೇ ಆಗುತ್ತದೆ.

ಇದೇ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಬಹುಕಾಲ ಕಳೆದರೆ ಅದು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಹುಣ್ಣುಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸಬಹುದು ಅಥವಾ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಹುಣ್ಣುಗಳಾಗಿ ಭಯಂಕರ ನೋವು ನೀಡಬಹುದು. ಇವು ಮಾಗಿ ಗುಣವಾದರೂ, ಮತ್ತೆ ಮತ್ತೆ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ಈ ರೀತಿಯ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಹೊತ್ತು ತರುವ ಮಂದಿಯ ಹೊಟ್ಟೆಯ ಪದರಕ್ಕೆ, ಜೀರ್ಣರಸಗಳ ದಾಳಿಯನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಬಲ್ಲ ಶಕ್ತಿ ಇರುವುದಿಲ್ಲ. ಇದೇ ಕಾರಣ, ಆಹಾರವನ್ನು ಜೀರ್ಣಿಸಿಕೊಳ್ಳುವಂತೆಯೇ, ಜಠರ ಚೀಲದ ಪದರನ್ನೂ ಜೀರ್ಣರಸ ಅಲ್ಲಲ್ಲಿ ಕರಗಿಸಿಬಿಡುತ್ತದೆ!

ಇದಕ್ಕೆ ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಅನುವಂಶಿಕತೆ ಕಾರಣವಾದರೆ, ಇನ್ನು ಕೆಲವರಲ್ಲಿ ಅವರ ಜೀವವಾಹಿನಿಗಳು ಕಾರಣವಾಗಿರಬಹುದು. ಆದ್ದರಿಂದ

ಇಂತಹ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಒಂದೇ ರೀತಿಯ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸುವ ಇಬ್ಬರಲ್ಲಿ ಒಬ್ಬನಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ಕಂಡು ಬರಬಹುದು.

ಈ ಜೀರ್ಣರಸವನ್ನು ಅಪಾಯರಹಿತ ರಸವನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬಲ್ಲ ಮಾತ್ರೆ, ಔಷಧಿಗಳನ್ನು ವೈದ್ಯರು ನಿಮಗೆ ಸಲಹೆ ಮಾಡಬಲ್ಲರು. ಇದಕ್ಕೆ ಮೊದಲಿನಿಂದಲೂ ಗಮನ ನೀಡಿದರೆ, ಶಸ್ತ್ರಚಿಕಿತ್ಸೆಯಂತಹ ಗಂಭೀರ ಚಿಕಿತ್ಸೆಗಳನ್ನು ನಾವು ದೂರ ವಿಡಬಹುದು. ಆರೋಗ್ಯ ಪೂರ್ತಿ ಬಿಗಡಾಯಿಸದಂತೆ ನೋಡಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಎಣ್ಣೆ, ಖಾರ, ಮಸಾಲೆ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಮಾಡಿ, ಹೊತ್ತಿಗೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಊಟ ಮಾಡುವುದು ಕೂಡ, ಬಹಳ ಉಪಯುಕ್ತ.

## ಮಲಬದ್ಧತೆ

ವಿರಳವಾದ ಮತ್ತು ಕಷ್ಟವಾದ ಮಲ ವಿಸರ್ಜನೆಯನ್ನೇ ನಾವು ಮಲಬದ್ಧತೆ ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತೇವೆ, ಮೂರುದಿನಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಲ ಮಲವಿಸರ್ಜಿಸದಿದ್ದರೆ, ಅದು ಗಟ್ಟಿಯಾಗಿ, ಹೊರಬರುವಾಗ ವ್ಯಕ್ತಿಗೆ ನೋವುಂಟುಮಾಡಬಹುದು.

ಇದೊಂದು ರೋಗವಲ್ಲ, 'ಲಕ್ಷಣ' ಆದರೆ, ಇದು ತರುವ ಕೆಟ್ಟ ಅನುಭವ ಸಹಿಸಲಸಾಧ್ಯವಾದ್ದು.

ಏನೋ ಸರಿಯಾಗಿರದ, ನೀವು ಕೊಳಕಾಗಿರುವ ಭಾವನೆ ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿ ಬರಬಹುದು. ಹೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕಿರಿಕಿರಿ ಕಂಡುಬರಬಹುದು. ದುರ್ಗಂಧಯುತ ಗಾಳಿ ಬರಬಹುದು. ಹಸಿವೆಯಲ್ಲಿ ಏರುಪೇರಾಗಬಹುದು. ಮಲವಿಸರ್ಜಿಸುವಾಗ ಅಪಾರ ಯಾತನೆ ಅಥವಾ ಕಷ್ಟವಾಗಬಹುದು.

ಆದ್ದರಿಂದ ಇದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟುವುದು ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು.

- ಜಾಸ್ತಿ ನಾರಿನಂಶ ಹೊಂದಿದ ಆಹಾರವನ್ನು ಸೇವಿಸಿ, ಹಣ್ಣು, ತರಕಾರಿ, ಸಾಕಷ್ಟು ನೀರು, ತಾಜಾ ಹಣ್ಣಿನ ರಸ, ಸೇವಿಸಿ ಚೆನ್ನಾಗಿ ವ್ಯಾಯಾಮ ಮಾಡಿ.
- ದಿನವೂ ನಿಗದಿನ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಮಲವಿಸರ್ಜಿಸಿ.
- ಈ ಸಮಯವನ್ನು ಬೇರೇನಕ್ಕೂ ಬಳಸಬೇಡಿ. ಅವಸರವಾದಾಗ ಅದನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬೇಡಿ.

  ಊಟ, ತಿಂಡಿಗಳಾದ ನಂತರ ಅದಕ್ಕೆಂದೇ ಒಂದಷ್ಟು ಸಮಯವನ್ನು ಮೀಸಲಿಡಿ.
- ಇದು ತುರ್ತುಚಿಕಿತ್ಸೆಯನ್ನೇನೂ ಬೇಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮೂರುವಾರಕ್ಕೂ ಹೆಚ್ಚಿನ ಕಾಲ ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ಸ್ಥಿತಿಯೇ ಮುಂದುವರಿದರೆ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಸಂಪರ್ಕಿಸಿ.

ಇದು ಯಾವುದರಿಂದ ಬೇಕಾದರೂ ಬರಬಹುದು. - ಬಹುಕಾಲ ನಿಲ್ಲುವುದರಿಂದ, ಕೂರುವುದರಿಂದ, ಕಷ್ಟದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ಮಾಡುವುದರಿಂದ, ಗರ್ಭಿಣಿಯರಲ್ಲಿ, ದ್ರವ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಕಡಿಮೆ ಸೇವನೆಯಿಂದ..... ಹೀಗೆ.... ಆದರೆ, - ನಮ್ಮ ಆಹಾರಪದ್ಧತಿಯಲ್ಲಿ ನಾರಿನಂಶದ ಕೊರತೆಯಿರುವುದೇ ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯ ಕಾರಣವೆಂದು ತಿಳಿದುಬಂದಿದೆ.

ನಾರಿನಂಶ ಇರುವ ಆಹಾರ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಖಾಯಿಲೆಯನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಬಹುದು. ಅಂತೆಯೇ, ಈಗಾಗಲೇ ಖಾಯಿಲೆಯಿರುವ ವ್ಯಕ್ತಿಗಳ ನೋವು ಮತ್ತು ಕಷ್ಟ ಬಹುತೇಕ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ, ನಾಗರಿಕ ಜನರು ಅಭ್ಯಾಸಮಾಡಿಕೊಂಡಿರುವಂತೆ ಮಲವಿಸರ್ಜನಾ ಸ್ಥಳ, ಲೈಬ್ರರಿಯಾಗಬಾರದು. ಮಲವಿಸರ್ಜಿಸಲು ಕೂತುಕೊಳ್ಳುವ ಭಂಗಿಯಿಂದಲೇ ಗುದದ್ವಾರದ ಬಳಿಯ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಮೇಲೆ ಸಾಕಷ್ಟು ಒತ್ತಡ ಬೀಳುತ್ತದೆ. ಇನ್ನು ತಿಣುಕಿ - ಯತ್ನಿಸುವಾಗ ಅದು ಮತ್ತೂ ಅಧಿಕವಾಗುವುದರಿಂದ, ಮಲ ವಿಸರ್ಜನಾ ಕಾರ್ಯಕ್ಕೆಂದು ಐದುನಿಮಿಷಗಳಿಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸುವುದು ಒಳ್ಳೆಯದು.

## ದುರ್ಬಲ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿ

''ಹೌದು.. ನೀವೇನೋ ಅಷ್ಟನ್ನೂ ತಿಂದಿರಿ, ಆದರೆ ಈಗ, ಅದು ನಿಮ್ಮನ್ನೇ ತಿನ್ನುತ್ತಿದೆಯಲ್ಲ?''

ದುರ್ಬಲ ಜೀರ್ಣಶಕ್ತಿಯನ್ನು 'ನೋವಿನಿಂದ ಕೂಡಿದ, ಕಷ್ಟಕರವಾದ ಮತ್ತು ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಕೂಡಿದ ಪಚನಕ್ರಿಯೆ' ಎಂದು ವರ್ಣಿಸಬಹುದು.

ಇದರ ಸಮಸ್ಯೆ ಗಂಭೀರವೆಂದು ಆದಾಗ, ವ್ಯಕ್ತಿಯಲ್ಲಿ ನಾನಾ ಲಕ್ಷಣಗಳು ಕಂಡುಬರಬಹುದು.

ವಾಂತಿ ಬರುವಂತಾಗಬಹುದು, ತಿಂದದ್ದು ಗಂಟಲಿಗೆ ಬಂದಂತೆ ಆಗಬಹುದು. ಉರಿತ, ಜಾಸ್ತಿಕಾಲ ಹೊಟ್ಟೆ ಉಬ್ಬರಿಸಿದಂತೆ ಅಥವಾ ತುಂಬಿದಂತೆ ಅನ್ನಿಸಬಹುದು. ನೋವು - ಇನ್ನಿತರ ತೊಂದರೆಗಳು ಕಾಣಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಹುದು.

ಇಂತಹ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ಜಿಡ್ಡಿನ ಮತ್ತು ಹಾಲಿನ ಎಲ್ಲ ಪದಾರ್ಥಗಳ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿಬಿಡಬೇಕು. ಹೆಚ್ಚಿನ ದ್ರವಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮತ್ತು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಮೆತ್ತಗಿನ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಬೇಕು.

ನಿಮ್ಮಲ್ಲಿರುವ ಮೇಲಿನ ಈ ಎಲ್ಲ ಲಕ್ಷಣಗಳು, ಇದರಿಂದ ನಿಧಾನವಾಗಿ ಕಡಿಮೆಯಾಗುತ್ತವೆ.

## ಊಟವೇ ಮದ್ದು

ನಿಮ್ಮ ಜಠರ ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿಗೆ ಸರಿಯಾದ ವೈದ್ಯ ಮದ್ದು ಎಂದರೆ ಅದು ಸರಿಯಾದ ಆಹಾರ ಕ್ರಮ ಮತ್ತು ಸೇವನೆ.

- ನಿಮಗೆ ಹಸಿವಾದಾಗ ಮಾತ್ರ ಊಟ ಮಾಡಿ, ಊಟದ ಸಮಯವಾದ ಕಾರಣ ಮಾತ್ರ ಊಟ ಮಾಡಬೇಡಿ.
- ಆಹಾರದ ಬಯಕೆಯಾದರೆ ಮಾತ್ರ ಸೇವಿಸಿ. ಅದು ಕಣ್ಣಿಗೆ ಬಿದ್ದಿದೆಯೆಂದೋ, ಫ್ರಿಜ್ ಬಾಗಿಲು ತೆರೆದಿದೆಂದೋ ಆಹಾರ ಸೇವಿಸಬೇಡಿ.
- ಊಟ ಮಾಡುವಾಗ ಓದು, ಮಾತು, ಟಿ.ವಿ. ಇವನ್ನೆಲ್ಲ ಕಟ್ಟಿಡಿ, ಬರೀ ಊಟವನ್ನು ಮಾತ್ರ ಸವಿಯಿರಿ.

  ಅದರ ರುಚಿ, ವಾಸನೆ, ಬಣ್ಣ ಎಲ್ಲವನ್ನೂ ಅನುಭವಿಸಿ.
- ಗಬಗಬನೆ ತಿನ್ನುವುದನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಿ. ನಿಧಾನವಾಗಿ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಅಗಿದು ನುಂಗಿ.
- ಅದೆಷ್ಟೇ ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದ ಆಹಾರವಾಗಿರಲಿ, ಒಂದೆಡೆ ಕುಳಿತು, ಅದನ್ನು ಪ್ರಜ್ಞಾಪೂರ್ವಕವಾಗಿ ಸೇವಿಸಿ.
- ಆಹಾರದ ಶುಚಿತ್ವ, ಯೋಗ್ಯತೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಅರಿವು ಬೆಳೆಸಿಕೊಳ್ಳಿ.
- ನೀರೂ ಕೂಡ ಶುಚಿಯಾಗಿರುವುದು ಅಗತ್ಯ.
- ಆಹಾರದ ಸಹಜ ಸತ್ವಗಳು ನಾಶವಾಗದಂತ ವಿಧಾನಗಳನ್ನು ಆಹಾರ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುವಾಗ ಅನುಸರಿಸಿ.
- ಇದರಿಂದ ಜಠರದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳ ಜೊತೆ, ದೇಹದ ನಾನಾ ಸಮಸ್ಯೆಗಳು ಇಲ್ಲವಾಗುತ್ತವೆ. ತಿಂಡಿ - ಊಟಗಳು ನಿಜವಾದ ಆನಂದ - ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಕೊಡುತ್ತವೆ.

★

# ಕೋಳಿಮೊಟ್ಟೆ

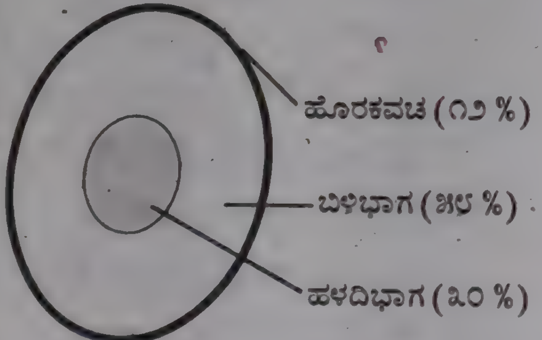
ಬಿ.ಎಸ್. ಮಂಜುನಾಥ

ನಮ್ಮ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿದಾಗ, ವೈವಿಧ್ಯಮಯ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವುದರಲ್ಲಿ ಹಾಲಿಗೆ ಮೊದಲಸ್ಥಾನವಿದ್ದರೆ, ಕೋಳಿಮೊಟ್ಟೆಗೆ ಎರಡನೇ ಸ್ಥಾನ.

| ವಿವಿಧ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು | ನೂರುಗ್ರಾಂ ಹಸುವಿನ ಹಾಲಿನಲ್ಲಿ | ೬೦ ಗ್ರಾಂನ ಒಂದು ಕೋಳಿಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ |
|---|---|---|
| ಪ್ರೋಟೀನ್ | ೩.೨ ಗ್ರಾಂ | ೬ ಗ್ರಾಂ |
| ಕೊಬ್ಬು | ೪.೧ ಗ್ರಾಂ | ೬ ಗ್ರಾಂ (ಇದರಲ್ಲಿ ೨೫೦ ಮಿಲಿಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಕೊಲೆಸ್ಟಿರಾಲ್ ಸೇರಿಕೊಂಡಿದೆ) |
| ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟು (ಪಿಷ್ಟ) | ೪.೪ ಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಲ್ಯಾಕ್ಟೋಸ್ ಇರುತ್ತದೆ. | ಇಲ್ಲ |
| ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ | ೧೨೦ ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ | ೩೦ ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ |
| ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶ | ೦.೨ ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ | ೧.೫ ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ |
| ವಿಟಮಿನ್ 'ಸಿ' | ೨ ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ | ಇಲ್ಲ |
| ಶಕ್ತಿ | ೬೭ ಕಿಲೋಕ್ಯಾಲರಿಗಳು | ೭೦ ಕಿಲೋಕ್ಯಾಲರಿಗಳು |

**ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಮೊಟ್ಟೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಹಾರ. ಇಂದಿಗೂ ದೇಶದ ಬಹುತೇಕ ಎಲ್ಲಾ ಸರಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಮೊಟ್ಟೆ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ. ಕೆಲವರು ಕೋಳಿಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹಸಿಯಾ ಗಿಯೇ ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ದ್ದಾರೆ. ಇದು ತಪ್ಪು. ಬೇಯಿಸಿದ ಮೊಟ್ಟೆ ಹಸಿ ಯಾದ ಮೊಟ್ಟೆಗಿಂತ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಎಂದು ಪ್ರಯೋಗಗಳ ಮೂಲಕ ಕಂಡು ಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ.**

### ಕೋಳಿಮೊಟ್ಟೆಯ ರಚನೆ :




## ಕೋಳಿಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ವಿವಿಧ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು

### ೧) ಪ್ರೋಟೀನ್ ಭಾಗ :

ಯಾವುದೇ ಒಂದು ಪ್ರೋಟೀನ್‌ನ್ನು ತೆಗೆದು ಕೊಂಡರೂ (ಅದು ಸಸ್ಯ ಮೂಲದ್ದಾಗಿರಲಿ ಇಲ್ಲವೇ ಪ್ರಾಣಿ ಮೂಲದ್ದಾಗಿರಲಿ) ಅದು ಅನೇಕ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳಿಂದ ಮಾಡಲ್ಪಟ್ಟಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳಲ್ಲಿ ಎರಡು ವಿಧಗಳಿವೆ.

ಅ) ಅನವಶ್ಯಕ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳು

ಆ) ಆವಶ್ಯಕ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳು

***ಅ) ಅನವಶ್ಯಕ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳು***

ಕೆಲವೊಂದು ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿಯೇ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಅವುಗಳೆಂದರೆ (೧) ಗ್ಲೈಸೀನ್, (೨) ಅಲನೀನ್, (೩) ಸೀರೀನ್, (೪) ಸಿಸ್ಟೀನ್, (೫) ಸಿಸ್ಟೈನ್, (೬) ಅಸ್ಪಾರ್ಟಿಕ್ ಆಮ್ಲ, (೭) ಗ್ಲುಟಮಿಕ್ ಆಮ್ಲ (೮) ತೈರೋಸಿನ್, (೯) ಪ್ರೊಲಿನ್, (೧೦) ಹೈಡ್ರಾಕ್ಸಿ ಪ್ರೊಲೀನ್.

ಆದ್ದರಿಂದ ಈ ಅಮೈನೊ ಆಮ್ಲಗಳು ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಇರಲೇಬೇಕಾದ ಆವಶ್ಯಕತೆ ಇಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇವುಗಳನ್ನು ಅನವಶ್ಯಕ ಅಮೈನೊ ಆಮ್ಲಗಳೆಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

***ಆ) ಆವಶ್ಯಕ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳು***

ಕೆಲವೊಂದು ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳು ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಈ ಅಮೈನೋ ಆಮ್ಲಗಳು ಕಡ್ಡಾಯವಾಗಿ ಇರಲೇಬೇಕು. ಇಲ್ಲದಿದ್ದರೆ ಆಹಾರ ಕೊರತೆ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಬರುತ್ತವೆ ಮತ್ತು ದೇಹದ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಕುಂಠಿತಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇಂತಹ ಮಹತ್ವ ಪಡೆದಿರುವ ಆವಶ್ಯಕ ಅಮೈನೊ ಆಮ್ಲಗಳಾವುವೆಂದರೆ (೧) ವ್ಯಾಲಿನ್, (೨) ಲೂಸಿನ್, (೩) ಐಸೋಲೂಸಿನ್, (೪) ತ್ರಿಯೋನಿನ್, (೫) ಮಿಥಿಯೋನೈನ್, (೬) ಲೈಸಿನ್, (೭) ಫೀನೈಲ್ ಅಲನೈನ್, (೮) ಟ್ರಿಪ್ಟೋಫೇನ್, (೯) ಹಿಸ್ಟಿಡೀನ್ ಮತ್ತು (೧೦) ಅರ್ಜನೀನ್.

ಮೇಲೆ ತಿಳಿಸಿದ ಎಲ್ಲಾ ಹತ್ತು ಆವಶ್ಯಕ ಅಮೈನೊ ಆಮ್ಲಗಳು ಕೋಳಿಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಸರಿಯಾದ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಇವೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಕೋಳಿಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗೆ "ಪರಿಪೂರ್ಣ ಪ್ರೋಟೀನ್" ಎಂದು ಮನ್ನಣೆ ನೀಡಲಾಗಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಆಹಾರತಜ್ಞರು ಇತರ

ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಲ್ಲಿನ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಅಂಶ ವನ್ನು ಪರಿಗಣಿಸುವಾಗ ಅದನ್ನು ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ರುವ ಪ್ರೋಟೀನ್‌ಗೆ ಹೋಲಿಸಿ, ಅದರ ಮೌಲ್ಯ ಕಟ್ಟುತ್ತಾರೆ. ಅದನ್ನು ಇಂಗ್ಲಿಷ್‌ನಲ್ಲಿ ''ಬಯೋ ಲಾಜಿಕಲ್ ವ್ಯಾಲ್ಯೂ'' ಎಂದು ಕರೆಯುತ್ತಾರೆ.

ಮೊಟ್ಟೆಗೆ ಬಯೋಲಾಜಿಕಲ್ ವ್ಯಾಲ್ಯೂ

೧೦೦% (ಎನ್.ಪಿ.ಯು.)

ಮಾಂಸದ ಬಯೋಲಾಜಿಕಲ್ ವ್ಯಾಲ್ಯೂ

೮೦% (ಎನ್.ಪಿ.ಯು.)

ಹಾಲಿನ ಬಯೋಲಾಜಿಕಲ್ ವ್ಯಾಲ್ಯೂ

೭೫% (ಎನ್.ಪಿ.ಯು.)

ಅಂದರೆ ಕೋಳಿಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಭಾಗ ಪರಿಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಜೀರ್ಣ ವಾಗಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಹೀರಿ ಕೊಂಡು ರಕ್ತಕ್ಕೆ ಸೇರಿಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ ಎಂದರ್ಥ. ಆದ್ದರಿಂದ ಇತರೆ ಎಲ್ಲಾ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥಗಳಿಗೆ ಹೋಲಿಸಿದಾಗ ಕೋಳಿಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಭಾಗ ಅತ್ಯುತ್ತಮವಾದುದು.

***೨) ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳು ಮತ್ತು ಲವಣಾಂಶಗಳು***

ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ 'ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ' ಒಂದನ್ನು ಬಿಟ್ಟು ಇನ್ನುಳಿದ ಎಲ್ಲಾ ವಿಟಮಿನ್‌ಗಳಿವೆ. (ವಿಟಮಿನ್ ಸಿ ಅಧಿಕ ಇರುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥ ಗಳೆಂದರೆ - ಕಿತ್ತಳೆ ಹಣ್ಣು, ನಿಂಬೆ, ದ್ರಾಕ್ಷಿ, ಟೊಮೊಟೋ, ಆಲೂಗೆಡ್ಡೆ).

ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ಯಾಲ್ಸಿಯಂ, ಫಾಸ್ಫರಸ್, ಕಬ್ಬಿಣಾಂಶಗಳು ಇವೆ.

***೩) ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ***

೬೦ ಗ್ರಾಂ ತೂಕವಿರುವ ಒಂದು ಕೋಳಿಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ೬ ಗ್ರಾಂ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶ ಇರುತ್ತದೆ. ಈ ೬ ಗ್ರಾಂ ಕೊಬ್ಬಿನಾಂಶದಲ್ಲಿ ೨೫೦ ಮಿಲಿಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಕೊಲೆಸ್ಟಿರಾಲ್ ಸೇರಿಕೊಂಡಿದೆ. ಈ ಅಂಶ ಇತ್ತೀಚೆಗಿನ ವರ್ಷಗಳಲ್ಲಿ ಬಹಳಷ್ಟು ಮಹತ್ವ ಪಡೆದಿದೆ. ಇದಕ್ಕೆ ನೀಡಲಾಗಿರುವ ಕಾರಣವೇನೆಂದರೆ ಕೊಲೆಸ್ಟಿರಾಲ್ ಅಂಶ ನಾವು ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳುವ ಆಹಾರ ಪದಾರ್ಥದಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿದಷ್ಟೂ ಹೃದಯದ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಕಾಯಿಲೆಯ ಸಾಧ್ಯತೆ ಹೆಚ್ಚು ಎನ್ನುವ ಸಂಗತಿ. ಈ ವಿಚಾರವೊಂದೇ ಮೊಟ್ಟೆಯ ಸೇವನೆಯನ್ನು ವಿರೋಧಿಸುವವರು ನೀಡುವ ಸಮಜಾಯಿಷಿ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹೃದಯದ ರಕ್ತನಾಳಗಳ ಕಾಯಿಲೆ ಯಿರುವವರು ಹಾಗೂ ಈ ಕಾಯಿಲೆಯ ರಿಸ್ಕ್ ಇರುವವರು ಮೊಟ್ಟೆಯ ಸೇವನೆಯ ಪ್ರಮಾಣ ವನ್ನು ಕಡಿತಗೊಳಿಸಬೇಕು. ಸ್ಥೂಲಕಾಯದವರು, ಹಾಗೂ ರಕ್ತದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟಿರಾಲ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣ ೨೫೦ ಮಿಲಿಗ್ರಾಂ ಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚಿರುವವರು ಮೊಟ್ಟೆಯ ಹಳದಿ ಭಾಗದ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸ ಬೇಕು. ಉಳಿದಂತೆ ಮೊಟ್ಟೆಯ ಬಿಳಿಭಾಗದ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬಾರದು.

ಆದರೆ ಈ ಕಾರಣವೊಂದಕ್ಕೇ ಇತರರು ಮೊಟ್ಟೆಯ ಸೇವನೆಯನ್ನು ನಿಲ್ಲಿಸಬೇಕಾದ ಆವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲ. ಏಕೆಂದರೆ ನಾವು ಮೊಟ್ಟೆ ತೆಗೆದುಕೊಳ್ಳಲಿ ಬಿಡಲಿ, ನಮ್ಮ ದೇಹದಲ್ಲಿ ಕೊಲೆಸ್ಟಿರಾಲ್ ಉತ್ಪತ್ತಿಯಾಗುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಒಂದು ಮೊಟ್ಟೆ ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ೨೫೦ ಮಿಲಿಗ್ರಾಂನಷ್ಟು ಕೊಲೆಸ್ಟಿರಾಲ್ ನಮ್ಮ ದೇಹ ಸೇರುತ್ತದೆ. ಆಗ ದೇಹವು ತಾನು ಉತ್ಪಾದಿಸುವ ಕೊಲೆಸ್ಟಿರಾಲ್‌ನ ಪ್ರಮಾಣವನ್ನು ತಗ್ಗಿಸಿ, ಸರಿಯಾದ ಮಟ್ಟವನ್ನು ಕಾಯ್ದುಕೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ದೇಹದ ಈ ಕಾರ್ಯ ವಿಧಾನವನ್ನು ''ಫೀಡ್ ಬ್ಯಾಕ್ ಮೆಕ್ಯಾನಿಸಂ'' ಎಂದು ಕರೆಯಲಾಗಿದೆ.

ಒಂದು ಗ್ರಾಂ ಕಾರ್ಬೋಹೈಡ್ರೇಟ್ ೪ ಕಿಲೋ ಕ್ಯಾಲರಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ.

ಒಂದು ಗ್ರಾಂ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಸಹ ೪ ಕಿಲೋ ಕ್ಯಾಲರಿಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಒಂದು ಗ್ರಾಂ ಕೊಬ್ಬು ೯ ಕಿಲೋ ಕ್ಯಾಲರಿ ಶಕ್ತಿಯನ್ನು ಕೊಡುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ಕೊಬ್ಬನ್ನು ಕಡಿಮೆ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿ ಸೇವಿಸಿದಾಗಲೂ ಅತೀ ಹೆಚ್ಚು ಶಕ್ತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ಮೇಲಿನ ಎಲ್ಲಾ ಕಾರಣಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸಿ ದಾಗ ಮೊಟ್ಟೆ ಒಂದು ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಹಾರವೆಂದು ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಆಹಾರದ ಕೊರತೆಯ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಮೊಟ್ಟೆ ಅತ್ಯುತ್ತಮ ಆಹಾರ. ಇಂದಿಗೂ ದೇಶದ ಬಹುತೇಕ ಎಲ್ಲಾ ಸರಕಾರಿ ಆಸ್ಪತ್ರೆಗಳಲ್ಲಿ ರೋಗಿಗಳಿಗೆ ಹಾಲು ಮತ್ತು ಮೊಟ್ಟೆ ಕೊಡಲಾಗುತ್ತಿದೆ.

ಕೆಲವರು ಕೋಳಿಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಹಸಿಯಾ ಗಿಯೇ ಸೇವಿಸುವುದು ಉತ್ತಮ ಎಂದು ಭಾವಿಸಿ ದ್ದಾರೆ. ಇದು ತಪ್ಪು. ಬೇಯಿಸಿದ ಮೊಟ್ಟೆ ಹಸಿ ಯಾದ ಮೊಟ್ಟೆಗಿಂತ ಎಲ್ಲಾ ರೀತಿಯಿಂದಲೂ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಎಂದು ಪ್ರಯೋಗಗಳ ಮೂಲಕ ಕಂಡು ಕೊಳ್ಳಲಾಗಿದೆ. ಪ್ರಯೋಗಗಳಿಂದ ತಿಳಿದುಬಂದ ವಿಷಯಗಳು ಕೆಳಕಂಡಂತಿವೆ -

೧) ಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿರುವ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಭಾಗವು ಹಸಿಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ನಮ್ಮ ದೇಹ ದಲ್ಲಿ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿದಾಗ ಈ ಪ್ರೋಟೀನ್ ''ಡಿನ್ಯಾಚುರೇಶನ್'' ಆಗುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಬೇಯಿಸಿದ ಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿ ದಾಗ ಡಿನ್ಯಾಚುರೇಶನ್ ಆದ ಪ್ರೋಟೀನ್ ಭಾಗ ಸಂಪೂರ್ಣವಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುತ್ತದೆ ಹಾಗೂ ಪೂರ್ಣಪ್ರಮಾಣ (ಶೇಕಡಾ ನೂರರಷ್ಟೂ) ದಲ್ಲಿ ಹೀರಲ್ಪಟ್ಟು ರಕ್ತವನ್ನು ಸೇರುತ್ತದೆ.

೨) ಹಸಿಮೊಟ್ಟೆಯಲ್ಲಿ ''ಅವಿಡಿನ್'' ಎಂಬ ಅಂಶ ಇರುತ್ತದೆ. ಇದು ''ಬಯೋಟಿನ್'' ಎಂಬ 'ಬಿ' ಗುಂಪಿನ ವಿಟಮಿನ್‌ನನ್ನು ಹಿಡಿದಿಟ್ಟು ಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹಸಿಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿದಾಗ ''ಬಯೋಟಿನ್'' ವಿಟಮಿನ್ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಹೀರಲ್ಪಡುವುದಿಲ್ಲ. ಆದರೆ ಮೊಟ್ಟೆ ಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿದಾಗ ಈ ''ಅವಿಡಿನ್'' ಪದಾರ್ಥ ಹಾಳಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ''ಬಯೋಟಿನ್'' ವಿಟಮಿನ್ ಅದರ ಹಿಡಿತದಿಂದ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಂಡು ಸ್ವತಂತ್ರವಾಗುತ್ತದೆ. ಆಗ ಮಾತ್ರ ''ಬಯೋ ಟಿನ್'' ವಿಟಮಿನ್ ಕರುಳಿನಲ್ಲಿ ಹೀರಲ್ಪಡುತ್ತದೆ.

೩) ಮೊಟ್ಟೆಯ ಹೊರಕವಚವು ಕೋಳಿಯ ಮಲದಿಂದ ಕಲ್ಮಶಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಕೋಳಿಯ ಮಲದಲ್ಲಿ ''ಸಾಲ್ಮೋನೆಲ್ಲಾ'' ಎಂಬ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಇರುತ್ತವೆ. ಈ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಮೊಟ್ಟೆಯ ಹೊರಕವಚದಲ್ಲಿರುವ ಕಣ್ಣಿಗೆ ಕಾಣಿಸದಂತಹ ಸಣ್ಣ ರಂಧ್ರಗಳ ಮೂಲಕ ಒಳಗೆ ಹೋಗಿರಬಹುದಾದ ಸಾಧ್ಯತೆಯಿದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಹಸಿಮೊಟ್ಟೆಯನ್ನು ಸೇವಿಸಿದರೆ ''ಸಾಲ್ಮೋನೆ ಲ್ಲೋಸಿಸ್'' ಎಂಬ ಕಾಯಿಲೆ ಬರಬಹುದು. ಈ ಕಾಯಿಲೆಯನ್ನು ಬರದಂತೆ ತಡೆಗಟ್ಟಲು ಮೊಟ್ಟೆ ಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿ ತಿನ್ನಬೇಕು. ಏಕೆಂದರೆ ಮೊಟ್ಟೆ ಯನ್ನು ಬೇಯಿಸಿದಾಗ ಈ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಸಾಯುತ್ತವೆ.

ಆದ್ದರಿಂದ ದಿನಕ್ಕೊಂದು ಬೇಯಿಸಿದ ಮೊಟ್ಟೆ ಯನ್ನು ತಿನ್ನುವುದರಿಂದ ನಮ್ಮ ದೇಹಕ್ಕೆ ಬೇಕಾ ಗುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳನ್ನು ಏಕ ಆಹಾರದಲ್ಲಿ ಒದಗಿಸಿದಂತಾಗುವುದು.

❑

# ನಸುಕಿನಲ್ಲಿ ಎದ್ದು ನವಚೈತನ್ಯ ಪಡೆಯಿರಿ

**'ನಸುಕು' ನವಚೈತನ್ಯದ ಸಮಯ. ನಸುಕಿಗೂ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಅತ್ಯಂತ ನಿಕಟ ಸಂಬಂಧವಿದೆ. ದಿನದ ಪರಿಶುದ್ಧವಾದ ಈ ಸಮಯ ನಮ್ಮ ದೈಹಿಕ - ಮಾನಸಿಕ - ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಸುಧಾರಿಸುವುದರಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರವಹಿಸುತ್ತದೆ. ದಿನನಿತ್ಯ ನಸುಕಿನಲ್ಲಿ ಎದ್ದರೆ ದೇಹದ ಜಡತ್ವ ಕಳೆಯುತ್ತದೆ. ಮನಸ್ಸಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.**

◊ ಎನ್. ಆರ್. ಪಾಟೀಲ

ನಸುಕಿನಲ್ಲಿ ಬೇಗ ಏಳುವವರ ಆರೋಗ್ಯವು ಸೂರ್ಯೋದಯದ ನಂತರ ಏಳುವವರ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಿಂತ ಎಷ್ಟೋ ಪಾಲು ಉತ್ತಮವಾಗಿರುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿದು ಬಂದಿದೆ. ಯಾವುದೇ ಖರ್ಚಿಲ್ಲದೇ ಕೇವಲ ನಸುಕಿನಲ್ಲಿ ಎದ್ದು ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ತಂದುಕೊಳ್ಳುವುದಾದರೆ ನಾವು - ನೀವೇಕೆ ನಸುಕಿನಲ್ಲಿ ಏಳಬಾರದು ?

ನಸುಕು - ಈ ಮೂರಕ್ಷರಗಳಿಗೂ ನಮ್ಮ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಇರುವ ಸಂಬಂಧವನ್ನು ಅರಿತುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾದರೆ ನಸುಕಿನಲ್ಲಿ ಎದ್ದರೆ ಮಾತ್ರ ಸಾಧ್ಯ. ನಸುಕು ಅರ್ಥಾತ್ ನಸುಗತ್ತಲೆಯ ಸಮಯ. ಸೂರ್ಯೋದಯದ ಒಂದೆರಡು ತಾಸು ಮೊದಲಿನ ಸಮಯ. ಬ್ರಹ್ಮನಿಗೆ ಪ್ರಿಯವಾದ, ವೇದ ಮಂತ್ರಗಳಿಗೆ ಪ್ರಶಸ್ತವಾದ, ಜ್ಞಾನ - ನಿರ್ಮಲತೆಯ ಸಮಯ. ದಿನದ ಎಲ್ಲ ಅವಧಿಗಳಿಗಿಂತಲೂ ನಸುಕಿಗೆ ನಮ್ಮ ಪರಂಪರೆಯಲ್ಲಿ, ನಮ್ಮ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚಿನ ಮಹತ್ವವಿದೆ. ಹಾಗೆಯೇ ಮೂಡಲ ಮನೆಯ ಬಾಗಿಲಿನ್ನೂ ತೆರೆಯದ ಈ ಶುಭೋದಯದ ಕಾಲ ಸರ್ವಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೂ ಅನುಕೂಲಕರವಾದುದು.

ಪ್ರಾತಃಕಾಲದ ಮೊದಲಿನ ಈ ಸಮಯ ನಿಜಕ್ಕೂ ಅವರ್ಣನೀಯವಾದುದು. ಆಕಾಶದಲ್ಲಿ ನಕ್ಷತ್ರಗಳು ಮಸುಕಾಗುತ್ತಿರುತ್ತವೆ. ನೆರೆಹೊರೆಯವರ, ಕೇರಿಯವರ ಮನೆಗಳ ಕೋಳಿಗಳ ಕೂಗು ಕಿವಿಗೆ ಬೀಳುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಹಕ್ಕಿಗಳ ಮಧುರ ಕಲರವಾಮೃತ ಕರ್ಣಾನಂದ ನೀಡುತ್ತದೆ. ರೈತನ ಎತ್ತುಗಳ ಕೊರಳ ಗೆಜ್ಜೆಯ ನಿನಾದ ಮಲಗಿರುವ ಭೂತಾಯಿಯನ್ನು ಎಬ್ಬಿಸುವ ಎಚ್ಚರಿಕೆಯ ಗಂಟೆಯಂತೆ ಕೇಳಿಸುತ್ತದೆ. ಶುದ್ಧವಾದ ಮಂದ ಮಾರುತದ ಸುಳಿಯು ನಮ್ಮ ಸಂಪೂರ್ಣ ದೇಹಾದ್ಯಂತ ನವಚೈತನ್ಯ ತುಂಬುತ್ತದೆ. ಇದೇ ನಸುಕು - ದಿನದ ಮುಂಬೆಳಗು. ಇದರ ಆನಂದವನ್ನು, ಇದು ನೀಡುವ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ನೀವು ಪಡೆಯಬೇಕೆ ? ಹಾಗಿದ್ದಲ್ಲಿ ಕನಿಷ್ಠ ಒಂದು ವಾರವಾದರೂ ನಿತ್ಯ ನಸುಕಿನಲ್ಲಿ ಎದ್ದು ನೋಡಿರಿ.

ನಮ್ಮ ವೇದ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳಲ್ಲಿಯೂ ನಸುಕಿಗೆ ಮಹತ್ವದ ಸ್ಥಾನ ದೊರಕಿದೆ. ನಸುಕಿನಲ್ಲಿ ಎದ್ದರೆ ದೊರೆಯುವ ಲಾಭದ ಬಗೆಗೆ ಹೇಳುತ್ತ ಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ಹೀಗೆ ಹೇಳಿವೆ -

ಬ್ರಾಹ್ಮ ಮೂಹೂರ್ತೆ ಉತ್ತಿಷ್ಠೆ -  
ಸ್ವಸ್ಥೌ ರಕ್ಷಾದ ಮಾಯಶ ।  
ತಥಾ ಬ್ರಾಹ್ಮ ಮುಹೂರ್ತೆ -  
ಬುಧ್ಯೇತ ಧರ್ಮಾರ್ಥ ಚಾನು ಚಿಂತಯೇತ॥

ನಸುಕಿನ ಮುಂಬೆಳಗಿನ ಸಮಯವನ್ನು ಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ಬ್ರಹ್ಮ ಮುಹೂರ್ತದ ಸಮಯ ಎಂದು ಬಣ್ಣಿಸಿವೆ. ನಸುಕಿನಲ್ಲಿ ಬೇಗ ಏಳುವ ರೂಢಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯವು ಸುಧಾರಿಸುತ್ತದೆ ಮತ್ತು ಆಯಸ್ಸು ವರ್ಧಿಸುತ್ತದೆ. ಜೊತೆಗೆ ಧರ್ಮದ ಹಾಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಚಿಂತನೆಗೆ ಈ ಸಮಯ ಬಹುಪಯೋಗಿಯಾದುದು ಎಂದು ಶಾಸ್ತ್ರಗಳು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟಿವೆ. ಈ ಹೇಳಿಕೆ ಸಾರ್ವಕಾಲಿಕ ಸತ್ಯವಾಗಿದ್ದು, ಇಂದಿನ ಆಧುನಿಕ ವೈದ್ಯರೂ ಕೂಡ ದೈಹಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕಾಗಿ ದಿನನಿತ್ಯ ನಸುಕಿನಲ್ಲಿ ಏಳಲು ಬೋಧಿಸುತ್ತಿರುವುದು ಇಲ್ಲಿ ಸ್ಮರಣೀಯ. ನಮ್ಮ ಪೂರ್ವಜರ ನವಚೈತನ್ಯದ ರಹಸ್ಯ ನಿತ್ಯವೂ ನಸುಕಿನಲ್ಲಿ ಏಳುವುದೇ ಆಗಿತ್ತು ಎಂಬುದನ್ನೂ ಮರೆಯಬಾರದು.

''ಮುಂಜಾನೆ ಬೇಗ ಎದ್ದೇಳುವುದು ಆರೋಗ್ಯದ ಕೀಲಿ ಕೈ'' ಎಂದಿದ್ದಾರೆ ಸಂತ ವಿನೋಬಾರವರು. ನಸುಕಿನಲ್ಲಿ ಬೇಗ ಎದ್ದೇಳುವುದು ನಿದ್ದೆ ಬಾರದ ವಯಸ್ಸಾದವರಿಗೆ ಮಾತ್ರ ಎಂದು ನೀವು ತಿಳಿದುಕೊಂಡಿದ್ದರೆ ನೀವು ನಿಜಕ್ಕೂ ಅನಾರೋಗಿಗಳಾಗಿಯೇ ಇರುವಿರಿ. ನಸುಕಿನಲ್ಲಿ ಎದ್ದೇಳುವುದು ಆರೋಗ್ಯ ಸುಧಾರಣೆಯ ಸೂತ್ರವಾಗಿದೆ. ನಸುಕಿನಲ್ಲೆದ್ದು ಮುಖ ತೊಳೆದುಕೊಂಡು ಬಾಯಿ ಮುಕ್ಕಳಿಸಿರಿ. ಒಂದು ಗ್ಲಾಸು ನೀರನ್ನು ಅವಶ್ಯವಾಗಿ ಕುಡಿಯಿರಿ. ಸಾಧ್ಯವಾದರೆ ಒಂದು ಗ್ಲಾಸು ನೀರಿಗೆ ಒಂದು ನಿಂಬೆಹಣ್ಣಿನ ರಸಹಿಂಡಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಉಪ್ಪು ಸೇರಿಸಿ ಕುಡಿದರೆ ಬಹಳ ಒಳ್ಳೆಯದು. ಇದರಿಂದ ಮಲಬದ್ಧತೆಯ ತೊಂದರೆ ತಪ್ಪುತ್ತದೆ. ಇದನ್ನು 'ಉಷಃಪಾನ' ಎನ್ನಬಹುದು.

ಉಷಃಪಾನದ ನಂತರ ಮನೆಯಿಂದ ಹೊರಗೆ ಬನ್ನಿರಿ. ಈಗ ನೀವು ಪರಿಶುದ್ಧ ಪರಿಸರದಲ್ಲಿರುತ್ತೀರಿ. ಸಂಚಾರ ಆರಂಭಿಸಿ. ಪ್ರಕೃತಿಯ ಮುಂಬೆಳಗಿನ ಸೌಂದರ್ಯ ಸವಿಯಿರಿ. ತಂಗಾಳಿಯ ಮೈಸ್ಪರ್ಶದಲ್ಲಿ ಮೈಮರೆಯಿರಿ. ಮರಗಳ ಕೊರಳೊಳಗಿಂದ ಹೊರಬರುವ ಹಕ್ಕಿಗಳ ಚಿಲಿಪಿಲಿನಾದ ಆಲಿಸುತ್ತ ಮುನ್ನಡೆಯಿರಿ. ಈ ಸಂದರ್ಭ ನಿಜಕ್ಕೂ ತನುಮನಾದಿಗಳಿಗೆ ಆನಂದ ನೀಡುತ್ತದೆ. ಪ್ರಾತಃಕಾಲದ ಈ ಸಂಚಾರದಿಂದ ದೇಹಕ್ಕೆ ಶಕ್ತಿ ಹಾಗೂ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಅತ್ಯಗತ್ಯವಾದ ಆಮ್ಲಜನಕ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಶುದ್ಧವಾದ ಗಾಳಿಯ ಸೇವನೆಯಾಗುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳು ಬಲಗೊಂಡು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಲ ಕಾರ್ಯನಿರ್ವಹಿಸಲು ಸಶಕ್ತಗೊಳ್ಳುತ್ತವೆ. ಇದರಿಂದ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಉತ್ಸಾಹದೊಂದಿಗೆ ಆಯಸ್ಸೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ದೇಹಕ್ಕೆ ಆಮ್ಲಜನಕ ಸಮೃದ್ಧವಾಗಿ ದೊರೆಯುವುದರಿಂದ ರಕ್ತ ಶುದ್ಧಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೃದಯ ಚೆನ್ನಾಗಿ ಕೆಲಸ ಮಾಡಲು ಇದು ಸಹಕಾರಿಯಾಗುತ್ತದೆ. ಹೃದ್ರೋಗಿಗಳು, ಅಸ್ತಮಾದಿಂದ ನರಳುವವರು, ಗರ್ಭಿಣಿಯರು ನಸುಕಿನಲ್ಲೆದ್ದು ಸಂಚರಿಸುವುದರಿಂದ ಆಯಾ ತೊಂದರೆಗಳಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಬಹುದಾಗಿದೆ.

ನಸುಕಿನಲ್ಲೆದ್ದು ತಿರುಗಾಟಕ್ಕೆ ಹೋಗುವುದರಿಂದ ಉತ್ಸಾಹ ಹಾಗೂ ಹಗುರತೆಯ ಅನುಭವವಾಗುತ್ತದೆ. ಬೀಸುವ ತಂಗಾಳಿ ದೇಹಕ್ಕೆ ತಾಜಾತನ ನೀಡುತ್ತದೆ. ನಸುಕಿನಲ್ಲೆದ್ದು ನೀವು ಹೊರಡುವ ಸಂಚಾರ ಫಲಪ್ರದವಾಗಲು ತಪ್ಪದೇ ಈ ಕೆಳಗಿನ ನಿಯಮಗಳನ್ನು ಪಾಲಿಸಬೇಕು -

- ♦ ಪ್ರಾತಃಕಾಲದ ಸಂಚಾರ ನಸುಕಿನಲ್ಲೆ

ಇರಲಿ. ಸೂರ್ಯೋದಯದ ನಂತರ ಬೇಡ. ಸೂರ್ಯನು ಉದಯಿಸಿದ ೯೦ ನಿಮಿಷಗಳ ನಂತರ ಆವನಿಂದ ಅಪಾಯಕಾರಿ ಅತಿನೇರಳೆ ಕಿರಣಗಳು ಹೊರಬರುತ್ತವೆ ಎಂಬುದು ನೆನಪಿರಲಿ.

◆ ನಿಮ್ಮ ಸಂಚಾರ ಗಿಡಮರ ತೋಟಗಳಿರುವ ಕಡೆಯೇ ಇರಲಿ. ಧೂಳು ತುಂಬಿದ ರಸ್ತೆಗಳಲ್ಲಿ, ಕಾರ್ಖಾನೆಗಳ ಬಳಿಯಲ್ಲಿ ತಿರುಗಾಟ ಸಲ್ಲದು. ಅಲ್ಲಿಯ ವಾತಾವರಣ ಅನಾರೋಗ್ಯಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ.

◆ ನಡಿಗೆ ಸಹಜವಾಗಿರಲಿ. ತುಂಬ ವೇಗ, ತುಂಬ ನಿಧಾನಬೇಡ. ರಕ್ತದ ಚಲನೆ ಕೊಂಚ ಜೋರಾಗುವಷ್ಟೇ ವೇಗದ ನಡಿಗೆಯಿರಲಿ. ನಡೆಯುವಾಗ ಹಿಮ್ಮಡಿಗಳು ನೆಲಕ್ಕೆ ಪೂರ್ತಿಯಾಗಿ ಸ್ಪರ್ಶಿಸುತ್ತಿರಬೇಕು. ಅಗಲವಾದ ಹೆಜ್ಜೆಗಳನ್ನಿಟ್ಟು ನಡೆದರೆ ಕಾಲಿನ ಮಾಂಸಖಂಡಗಳು ಬಲಿಷ್ಠವಾಗುತ್ತವೆ.

◆ ಸಂಚಾರದ ಸಮಯ ಬಿಗಿಯಾದ ಚಪ್ಪಲಿ, ಉಡುಪು ಬೇಡ. ಸಡಿಲವಾದ ಹತ್ತಿಬಟ್ಟೆ, ಕಾಲಿಗೆ ಸಡಿಲಾಗಿ ಕಟ್ಟಿದ ಕ್ಯಾನ್‌ವಾಸ್ ಶೂ ಸಾಕು.

◆ ಮುಂಜಾನೆ ಹುಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಇಬ್ಬನಿ ಬಿದ್ದಿರುತ್ತದೆ. ಈ ಹುಲ್ಲಿನ ಮೇಲೆ ಬರಿಗಾಲಿನಿಂದ ನಡೆದರೆ ಕಣ್ಣುಗಳ ಕಾಂತಿ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ.

◆ ಸಂಚಾರದ ಸಮಯ ಆತುರತೆ ಬೇಡ. ಚಿಂತೆಯಿಂದ ಮುಕ್ತರಾಗಿರಬೇಕು. ನೆಮ್ಮದಿಯ ಮನಸ್ಸಿನಿಂದ ತಿರುಗಾಟ ನಡೆಸಿದರೆ ಹೆಚ್ಚು ಆರೋಗ್ಯ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ.

ನಸುಕಿನಲ್ಲಿ ಏಳುವುದರಿಂದ ಆರೋಗ್ಯದೊಂದಿಗೆ ಇನ್ನೂ ಅನೇಕ ಲಾಭಗಳಿವೆ. ಮುಂಜಾವು ಬೇಗ ಎದ್ದರೆ ದಿನದ ಶುಭಾರಂಭವಾಗುತ್ತದೆ ಎಂದೂ ಹೇಳುತ್ತಾರೆ. ಪ್ರತಿದಿನ ನಾವು ಎರಡು ತಾಸು ಮುಂಚೆ ಅಂದರೆ ಮುಂಜಾನೆ ನಾಲ್ಕು ಗಂಟೆಗೆ ಏಳುತ್ತಿದ್ದೇವೆ ಅಂದುಕೊಳ್ಳೋಣ. ಮುಂಜಾನೆ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಎಲ್ಲರೂ ಏಳುವ ಸಮಯ ಆರುಗಂಟೆ ಎಂದಿಟ್ಟುಕೊಂಡರೆ ನಮಗೆ ದಿನಾಲೂ ಎರಡು ತಾಸು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ದೊರೆತಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಅಂದರೆ ತಿಂಗಳಿಗೆ ೬೦ ತಾಸುಗಳು ನಮಗೆ ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ದೊರೆಯುತ್ತವೆ. ಈ೬೦ ತಾಸುಗಳು ಆಯಾ ವೃತ್ತಿಯವರಿಗೆ ಆಯಾ ವೃತ್ತಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ಮುಂದುವರೆಯಲು ಸಹಾಯಕವಾಗುತ್ತವೆ. ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳಿಗೆ ಈ ೬೦ ತಾಸುಗಳು ತುಂಬ ಅಮೂಲ್ಯ ಎಂಬುದು ಸತ್ಯದ ಸಂಗತಿ. ಹಾಗೆಯೇ ಲೇಖಕರಿಗೂ ಈ ಸಮಯ, ಈ ಅವಧಿ ಹೆಚ್ಚು ಉತ್ತೇಜನಕಾರಿಯಾಗಿರುತ್ತದೆ. ನಸುಕಿನ ಸಮಯ ಪ್ರಶಾಂತಮಯವಾಗಿದ್ದು, ಹಿತವಾಗಿದ್ದು, ವಿದ್ಯಾರ್ಥಿಗಳು ಈ ಸಮಯವನ್ನು ಅಧ್ಯಯನಕ್ಕೆ ಆರಿಸಿಕೊಳ್ಳುವುದರಿಂದ ಹೆಚ್ಚು ಲಾಭವಿದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ದಿನವಿಡೀ ದಣಿದ ದೇಹ ಹಾಗೂ ಮನಸ್ಸುಗಳು ರಾತ್ರಿಯ ನಿದ್ರೆಯ ನಂತರ ಪ್ರಫುಲ್ಲಿತವಾಗಿದ್ದು ಶಾಂತವಾಗಿರುವುದರಿಂದ, ಮಾಡಿದ ಅಭ್ಯಾಸವು ಹೆಚ್ಚು ಫಲಪ್ರದವೆನಿಸುತ್ತದೆ.

ಹೆಚ್ಚು ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವುದು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಒಳ್ಳೆಯದು ಎಂದು ಕೆಲವರು ತಿಳಿದಿರುತ್ತಾರೆ. ಇವರ ದೃಷ್ಟಿಯಲ್ಲಿ ಹೆಚ್ಚು ವಿಶ್ರಾಂತಿ, ಹೆಚ್ಚು ಆರೋಗ್ಯವೆಂಬುದಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇದು ಶುದ್ಧ ತಪ್ಪು ಕಲ್ಪನೆ. ಮನುಷ್ಯರಿಗೆ ಹೊಸತನ ಹಾಗೂ ಪೂರ್ಣ ವಿಶ್ರಾಂತಿ ಕೊಡುವಷ್ಟು ನಿದ್ರೆಯು ಸಾಕು. ಅವಶ್ಯಕತೆಗಿಂತ ಹೆಚ್ಚು ನಿದ್ರಿಸುವುದು ಮೈಮನಗಳ ಜಡತ್ವಕ್ಕೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ಹೆಚ್ಚುತ್ತ ಹೋದಂತೆ ಮೈ ಅನಾರೋಗ್ಯಗೊಂಡರೆ ಮನಸ್ಸು ಸೋಮಾರಿತನಕ್ಕೆ, ಆಲಸ್ಯತನಕ್ಕೆ ಒಗ್ಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಹೆಚ್ಚು ಹೊತ್ತು ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿಲ್ಲದಿದ್ದರೂ ಮಲಗುವುದು ಸಮಯದ ಅಪವ್ಯಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಇನ್ನೂ ಕೆಲವರು ಎಚ್ಚರರಾಗಿದ್ದರೂ ಕಣ್ಣು ಮುಚ್ಚಿಕೊಂಡು ಹಾಗೇ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದುಕೊಂಡಿರುತ್ತಾರೆ, ಇದೂ ಕೂಡ ಅಮೂಲ್ಯವಾದ ಸಮಯವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡಿದಂತಾಗುತ್ತದೆ. ಕಳೆದುಹೋದ ಸಮಯ ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಮುಂದೆಂದೂ ಸಿಗದು. ಅಲ್ಲದೇ ಇಂದು ನಾವು ಹಾಳು ಮಾಡಿದ ಸಮಯವು ನಾಳೆಯ ಸಮಯವನ್ನು ಹಾಳು ಮಾಡಿ ಬಿಡುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ನಾವು ಕಳೆದು ಹೋಗುತ್ತಿರುವ ಸಮಯದ ಲಾಭ ಪಡೆಯಲು ನಸುಕಿನಲ್ಲಿ ಏಳುವ ಅವಶ್ಯಕತೆಯಿದೆ.

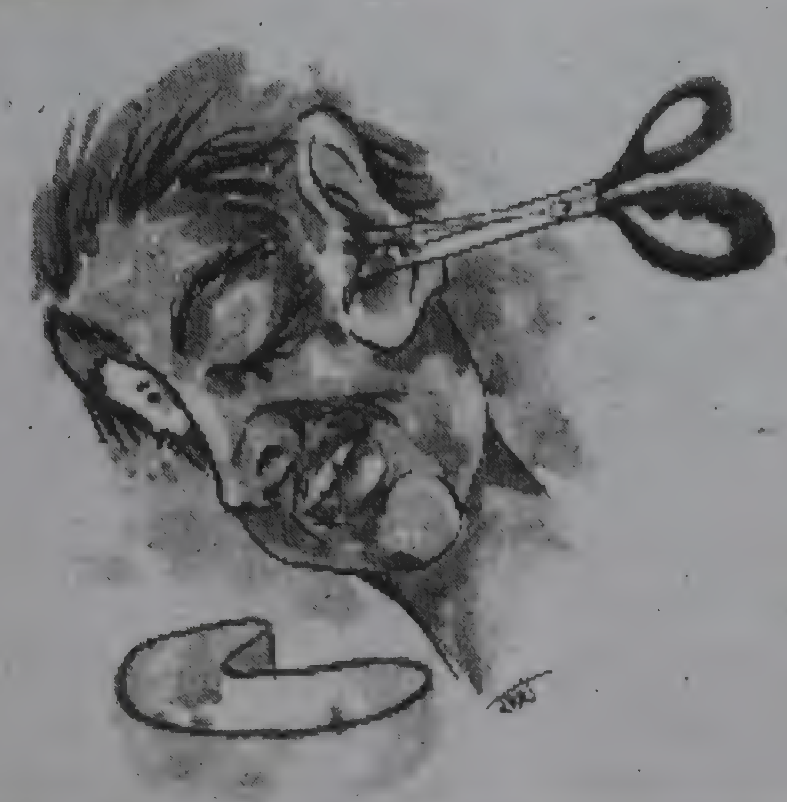
ನಮ್ಮ ದಿನದ ಸಕಲ ಕಾರ್ಯಗಳು ಪೂರ್ವ ನಿಶ್ಚಿತ ಯೋಜನೆಗನುಸಾರವಾಗಿ ನಡೆಯಬೇಕಾದರೆ ನಾವು ನಸುಕಿನಲ್ಲಿ ಏಳಲೇಬೇಕು. ಆಗ ಮಾತ್ರ ಮೊದಲು ತಯಾರಿಸಿದ ಯೋಜನೆಯು ಸರಿಯಾದ ಸಮಯಕ್ಕೆ ಸರಿಯಾದ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಮತ್ತು ಪೂರ್ಣ ರೂಪದಲ್ಲಿ ಸಾಕಾರಗೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗುತ್ತದೆ. ನಮ್ಮ ಬದುಕನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥಿತಗೊಳಿಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಬೇಗ ಹಾಸಿಗೆ ಬಿಟ್ಟೇಳಬೇಕು. ಇದಕ್ಕೊಂದು ಉತ್ತಮ ನಿದರ್ಶನ ನಮ್ಮ ನೇಗಿಲಯೋಗಿಗಳು. ರೈತರಿಗೂ ನಸುಕಿನ ಸಮಯಕ್ಕೂ ಬಿಡದ ನಂಟು. ರೈತರು ತಮ್ಮ ಹೊಲದ ಕೆಲಸಗಳನ್ನು ವ್ಯವಸ್ಥಿತವಾಗಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ಳಲು ನಸುಕೇ ಒಳ್ಳೆಯ ಸಮಯ. ಹೊತ್ತು ಹರಿಯುವ ಮುನ್ನ ರೈತ ಹೊಲದಲ್ಲಿರಬೇಕು. ಇಲ್ಲದೇ ಹೋದರೆ ಬಿಸಿಲಿನಲ್ಲಿ ದುಡಿಯಲಿಕ್ಕಾಗದು. ದುಡಿಯದೇ ಹೋದರೆ ಬೆಳೆ ಸರಿಯಾಗಿ ಬಾರದು. ಇಂತಹ ರೈತರನ್ನು ಕಂಡು 'ಎಲ್ಲ ಬಲ್ಲವ' ಹೀಗೆ ಹೇಳುತ್ತಾನೆ -

ಮತ್ತೊಮ್ಮೆ ಹರಗದಲೆ । ಬಿತ್ತೊಮ್ಮೆ
ನೋಡದಲೆ ।
ಹೊತ್ತೇರಿ ಹೊಲಕೆ ಹೋದರೆ, ಅವ ತನ್ನ ।
ನೆತ್ತರವ ಸುಡವ ಸರ್ವಜ್ಞ.

ನಸುಕಿನಲ್ಲಿ ಏಳುವುದರಿಂದ ದಿನಾಂತ್ಯದವರೆಗೆ ನಮ್ಮ ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಹುರುಪಿನ ಬುಗ್ಗೆ ಚಿಮ್ಮುತ್ತಿರುತ್ತದೆ. ಎದುರಾದ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಧೈರ್ಯದಿಂದ ಎದುರಿಸುವ ದೃಢತೆ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಆಲಸ್ಯ ದೂರವಾಗುತ್ತದೆ. ಯಾವುದೇ ಕೆಲಸವನ್ನು ಶೀಘ್ರವಾಗಿ ಮಾಡಿ ಮುಗಿಸುವ ಗತಿ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ಶಾರೀರಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ಆಧ್ಯಾತ್ಮಿಕ ಹೀಗೆ ಪ್ರತಿಯೊಂದು ದೃಷ್ಟಿಕೋನದಿಂದ ನೋಡಿದರೂ ಸೂರ್ಯೋದಯಕ್ಕೆ ಮೊದಲು ಏಳುವುದು ಕಲ್ಯಾಣಪ್ರದವಾಗಿದೆ.

ನಿರಾಶೆ, ಜಿಗುಪ್ಸೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಆವರಿಸಿದ್ದು, ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಆಸಕ್ತಿ ಇಲ್ಲದಾಗಿದೆಯೇ ? ಇದಕ್ಕೊಂದು ಉತ್ತಮ ಮದ್ದು ನಸುಕಿನಲ್ಲಿ ಎದ್ದೇಳುವುದು. ಮೂಡಲ ಮನೆಯ ಬಾಗಿಲು ತೆರೆದು ಸೂರ್ಯನು ಹೊರಬರುವ ಮುನ್ನ ನೀವು ಹಾಸಿಗೆ ಬಿಟ್ಟೆದ್ದರೆ ನಿಮಗೊಂದು ಹೊಸ ಬಗೆಯ ಚೈತನ್ಯ ದೊರೆಯುತ್ತದೆ. ನೀವು ದಿನದುದ್ದಕ್ಕೂ ಚಟುವಟಿಕೆಯಿಂದಿರುತ್ತೀರಿ. ಮನಸ್ಸು ಆಹ್ಲಾದಕರವಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯಕ್ಕೆ ನಸುಕು ತುಂಬ ಅನುಕೂಲಕರ. ಈ ಸಮಯದ ಸ್ವಾಧ್ಯಾಯವು ಮನದಲ್ಲಿ ಹೊಸ ಹೊಸ ವಿಚಾರಗಳನ್ನು ತರುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೇ ಅದು ಜೀವನ ಸಾಗಿಸುವ ಹೊಸ ಹಾದಿಯನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತದೆ. ಕಾರಣ ನಸುಕಿನ ಸಮಯವನ್ನು ನಾವೆಂದೂ ತಪ್ಪಿಸಿಕೊಳ್ಳಬಾರದು. ಸೂರ್ಯನ ಕಿರಣಗಳು ನಮ್ಮ ಕಣ್ಣುಗಳ ಮೇಲೆ ಬಿದ್ದಾಗ ನಾವು ಕಣ್ಣು ತೆರೆಯಬಾರದು. ನಸುಕು ದೇಹಕ್ಕೂ ಮನಸ್ಸಿಗೂ ನವ ಚೈತನ್ಯ ನೀಡುವ ಸಮಯ. ಬನ್ನಿರಿ, ನಸುಕಿನಲ್ಲೆದ್ದು ನವಚೈತನ್ಯ ಪಡೆಯೋಣ.

❐



# ಹತ್ತಿ ಉಂಟು ಮಾಡಿದ ಅಪಾಯ !

● ಡಾ॥ ಉಮೇಶ ಸ. ನಾಗಲೋಟಿಮಠ

**ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಹತ್ತಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವ ಅಭ್ಯಾಸ ಬಹು ಜನರಲ್ಲಿ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವಾಗ ಎಚ್ಚರ ವಹಿಸದಿದ್ದರೆ ಆಗುವ ಅನಾಹುತ ಅಪಾರ. ಶ್ರವಣಶಕ್ತಿಯನ್ನೇ ಕಳೆದುಕೊಳ್ಳಬಹುದು. ಅಂಗಾಂಗವೇ ಊನವಾಗಬಹುದು. ಏನೇ ಆದರೂ ಮುಂಜಾಗ್ರತೆ ಅಗತ್ಯ.**

ಒಂದು ದಿನ ನನ್ನ ಹತ್ತಿರ ಒಬ್ಬ ರೋಗಿ ಬಂದ. ಆತನೋ ಸುಮಾರು ೩೫ ವರ್ಷದ ಮಧ್ಯ ವಯಸ್ಕ. ನೋಡಲು ಕುಳ್ಳ ಹಾಗೂ ಡುಮ್ಮನಾ ಗಿದ್ದ. ಆತ ನನಗೆ ಹೇಳಿದ, ''ಡಾಕ್ಟರೀ, ನನಗೆ ಸ್ವಲ್ಪ ದಿನದಿಂದ ಕಿವಿ ಮಂದ ಆಗಿದ್ದುರಿ, ನಿನ್ನಿ ಯಿಂದ ಪೂರ್ತಿಬಂದ್ ಆಗ್ಯಾವರಿ, ಸ್ವಲ್ಪ ನೋಡರಿ.....''

ನಾನು ಆತನಿಗೆ ಕೂಡಲು ಹೇಳಿ ನನ್ನ ದರ್ಪಣವನ್ನು ತಲೆಗೇರಿಸಿ ಲೈಟಿನ ಬೆಳಕನ್ನು ಪ್ರತಿಫಲಿಸಿ ಕಿವಿಯ ನಾಲೆಯನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದೆನು. ಎರಡೂ ಕಿವಿಯ ನಾಲೆಗಳು ಕರ್ರನೆಯ ವಸ್ತುವಿನಿಂದ ಸಂಪೂರ್ಣಬಂದ್ ಆಗಿದ್ದವು. ನಾನು ಆತನಿಗೆ ಹೇಳಿದೆ. ''ನೋಡ್ರಿ ಯಜಮಾನರೇ, ನಿಮ್ಮ ಎರಡೂ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಕುಕಣಿ ಅಥವಾ ಹೊಲಸು ತುಂಬಿದೆ. ಅದನ್ನು ಔಷಧಿ ಹಾಕಿ ಸ್ವಲ್ಪ ಮೆತ್ತಗೆ ಮಾಡಿ ತೆಗೆಯುತ್ತೇನೆ.'' ನಂತರ ಆತನ ಎರಡೂ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಔಷಧ ಹಾಕಿ ಸುಮಾರು ೧೦ ನಿಮಿಷ ಮಲಗಿಸಿದೆನು. ನಂತರ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಸ್ಟೀಲಿನ ಕಡ್ಡಿಯಿಂದ ಆ ಹೊಲಸನ್ನು ಎಬ್ಬ ತೊಡಗಿದೆನು. ಅದು ಅಲ್ಲಿಂದ ಕದಲುವಂತೆ ಕಾಣಲಿಲ್ಲ. ಆದ ಕಾರಣ ನಾನು ಬಿಸಿ ನೀರಿನಿಂದ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಪಿಚಕಾರಿ ಹೊಡೆದು ಆ ಹೊಲಸನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಹೋದೆ. ಆದರೂ ಅದು ಬರಲಿಲ್ಲ. ಎರಡು ಮೂರು ಬಾರಿ ಅದನ್ನು ತೊಳೆದ ನಂತರ ಅದು ತನ್ನ ಕರಿಯ ಬಣ್ಣ ಕಳೆದುಕೊಂಡು ಬಿಳಿಯ ಬಣ್ಣಕ್ಕೆ ತಿರುಗಿತು. ಆಗ ನನಗೆ ತಲೆಯಲ್ಲಿ ಫಕ್ಕನೇ ಮಿಂಚು ಹೊಳೆದಂತಾಯಿತು. ಇದು ಕುಕಣಿ ಅಲ್ಲ, ಮತ್ತೇನೋ ಇದೆ ಎಂದು ಖಾತರಿ ಆಯಿತು. ನಂತರ ವಿಶಿಷ್ಟವಾದ ಚಿಮ್ಮಟಿಗೆಯಿಂದ ಅದನ್ನು ಹಿಡಿದು ಸಾವಕಾಶವಾಗಿ ಜಗ್ಗಿದೆ. ಅದು ಹೊರ ಬಂದಿತು. ಅದನ್ನು ಪರೀಕ್ಷಿಸಿ ನೋಡಿದಾಗ ಅದು ಒಂದು ಸಣ್ಣ ಹತ್ತಿಯ ಉಂಡೆಯಾಗಿತ್ತು. ಮತ್ತೆ ಕಿವಿಯ ಒಳಗಡೆ ನೋಡಿದೆ. ಮತ್ತೊಂದು ಹತ್ತಿ ಉಂಡೆ ಇತ್ತು. ಮತ್ತೆ ಅದನ್ನು ಹೊರಗೆ ಎಳೆದೆ. ಸಾಲು ಸಾಲಾಗಿ ಐದು ಹತ್ತಿಯ ಉಂಡೆಗಳು ಹೊರ ಬಂದವು. ಆ ಎಲ್ಲ ಹತ್ತಿಯ ಉಂಡೆಗಳು ಅರ್ಧ ಕೊಳೆತಿದ್ದವು ಹಾಗೂ ಕೊಳೆತ ವಾಸನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿದ್ದವು. ನಂತರ ಕಿವಿಯ ಆಲೆ ಪರೀಕ್ಷಿಸಿದಾಗ ಅಲ್ಲಿಯ ಚರ್ಮ ಶೆಲೆತದ್ದು ಕಂಡು ಬಂತು. ಕಿವಿಯ ತಮಟೆಗೂ ಬಾವು ಬಂದು ಸ್ವಲ್ಪ ಕೀವು ತುಂಬಿತ್ತು. ಅದನ್ನೆಲ್ಲ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿದೆ. ನಂತರ ಮತ್ತೊಂದು ಕಿವಿಯನ್ನು ವಿಚಾರಿಸಿಕೊಳ್ಳ ತೊಡಗಿದೆ. ಅಲ್ಲಿ ನೋಡಿದರೆ ಅದೇ ಪುರಾಣ. ಅಲ್ಲಿಯೂ ಸಾಲು ಸಾಲು ಹತ್ತಿಯ ಉಂಡೆಗಳು ಕುಳಿತಿದ್ದವು. ಒಂದೊಂದಾಗಿ ತೆಗೆದೆ. ಕೊನೆಯದು ಭಾರಿ ದೊಡ್ಡದಾಗಿತ್ತು. ಅದನ್ನು ಹಿಡಿದು ಹೊರಗೆಳೆಯುವುದೇ ತಡ ಆ ಡುಮ್ಮನೆಯ ವ್ಯಕ್ತಿ ಗುಂಡುಕಲ್ಲು ಉರುಳಿಸಿದ ಹಾಗೆ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಸ್ಟೂಲಿನಿಂದ ಕೆಳಗೆ ಉರುಳಿದ. ಆತನ ಪ್ರಜ್ಞೆ ತಪ್ಪಿತ್ತು. ಬಹುಶಃ ಆತನ ಜೊತೆ ಬಂದವ ಬಹಳ ಗಾಬರಿ ಯಾದ. ನಾನು ಆತನಿಗೆ ಹೇಳಿದೆ, ''ನೋಡಿ, ನೀವು ಏನೂ ಗಾಬರಿ ಆಗುವ ಕಾರಣ ಇಲ್ಲ. ಎರಡು ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿ ಆತ ಆರಾಮವಾಗುತ್ತಾರೆ'' ಎಂದು ಹೇಳಿ ಆತನನ್ನು ನೆಲದ ಮೇಲೆಯೇ ಮಲಗಿಸಿ ಎರಡೂ ಕಾಲುಗಳನ್ನು ಮೇಲಕ್ಕೆ ಮಾಡಿದೆ. ಇದರಿಂದ ಕಾಲಿನಲ್ಲಿಯೇ ಉಳಿದ ರಕ್ತ ಮೆದುಳಿಗೆ ಹರಿದು ಆತ ಅರ್ಧ ನಿಮಿಷದಲ್ಲಿಯೇ ಎಚ್ಚರಗೊಂಡ. ಐದು ನಿಮಿಷದ ಬಳಿಕ ಮತ್ತೆ ಮೊದಲಿನಂತೆ ಆರಾಮವಾಗಿ ಕುಳಿತ. ಆತನ ಎರಡೂ ಕಿವಿಗೆ ಔಷಧ ಹಾಕಿ ಸ್ವಚ್ಛ ಮಾಡಿದೆ. ಇದೆಲ್ಲವೂ ಮುಗಿದ ಬಳಿಕ ಆತನನ್ನು ಕೇಳಿದೆ, ''ಏನು ? ಯಜಮಾನರೇ.... ನಿಮ್ಮ ಎರಡೂ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಹತ್ತಿಯ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಕಳ್ಳ ಮಾಲು ಗೋದಾಮಿನಲ್ಲಿ

ಇಡುವಂತೆ ಇಟ್ಟಿದ್ದಿರಲ್ಲ?'' ಆತ ಮುಖವನ್ನು ಹುಳ್ಳ ಹುಳ್ಳಗೆ ಮಾಡಿ ತನ್ನ ಪುರಾಣ ನನಗೆ ಅರುಹಿದ. ಆತನ ಪ್ರಕಾರ ಅವನಿಗೆ ಮೊದಲು ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಹತ್ತಿ ಹಾಕುವ ಚಟವಿರಲಿಲ್ಲ. ಒಂದು ಸಲ ತಂಪಿಗೆ ಕಿವಿ ಸ್ವಲ್ಪ ನೋಯತೊಡಗಿತು. ಆಗ ಆತನ ಗೆಳೆಯನೊಬ್ಬ ಆತನಿಗೆ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಹತ್ತಿ ಹಾಕುವಂತೆ ಸಲಹೆ ಮಾಡಿದ. ಆಗ ಆತ ದಿನಾಲು ರಾತ್ರಿ ಹತ್ತಿಯ ಸಣ್ಣ ಉಂಡೆಗಳನ್ನು ಮಾಡಿ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಇಟ್ಟುಕೊಂಡು ಮಲಗಿಕೊಂಡನಂತೆ. ಮರುದಿನ ಎದ್ದು ಕಿವಿಯಲ್ಲಿನ ಹತ್ತಿಯನ್ನು ತೆಗೆಯಲು ಹೋದಾಗ ಅವು ಅಲ್ಲಿ ಇರಲಿಲ್ಲ. ನಂತರ ಆತ ಹಾಸಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಬಿದ್ದಿವೆಯೋ? ಹೇಗೆ ಎಂದು ಹುಡುಕಾಡಿದಾಗಲು ಅವು ಸಿಗಲಿಲ್ಲ. ನಂತರ ಹಾಗೆಯೇ ಮುಂಜಾನೆ ಗಡಿಬಿಡಿಯಿಂದ ಆಫೀಸಿಗೆ ಹೋದನು. ಹೀಗೆಯೇ ದಿನವೂ ರಾತ್ರಿ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಹತ್ತಿ ಹಾಕುವುದು ಮುಂದುವರಿಸಿದ. ಮುಂಜಾನೆ ಹಲವು ಬಾರಿ ಹತ್ತಿ ಕೈಗೆ ಸಿಗುತ್ತಿತ್ತು, ಹಾಗೂ ಹಲವು ಬಾರಿ ಎಲ್ಲಿಯೋ ಬಿದ್ದು ಹೋಗಿದೆ ಯೆಂದು ತಿಳಿದು ಸುಮ್ಮನಿರುತ್ತಿದ್ದನಂತೆ. ಹಲವು ದಿನಗಳ ನಂತರ ಕೇಳುವುದು ಸ್ವಲ್ಪ ಮಂದವಾ ಯಿತು. ಆಗ ಹತ್ತಿರದಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದ ಒಬ್ಬ ಆಯುರ್ವೇದ ವೈದ್ಯರನ್ನು ಕಂಡನು. ವೈದ್ಯ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಹಾಕಲು ಒಂದು ಔಷಧಿ ಕೊಟ್ಟನು. ಅದನ್ನು ಹಾಕಿದ ನಂತರ ಕಿವಿ ಮತ್ತಷ್ಟು ಮಂದವಾ ಯಿತು. ಆದರೂ ಆತ ಎಡೆಬಿಡದೇ ತ್ರಿವಿಕ್ರಮ ನಂತೆ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಔಷಧಿ ಬಾಟಲಿಗಳನ್ನು ಒಂದರ ಮೇಲೊಂದರಂತೆ ಸುರುವಿದ. ಆಗ ಕಿವಿ ಸಂಪೂರ್ಣ ಬಂದ್ ಆಯಿತು. ಇಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲದೇ ಕಿವಿಯಿಂದ ಒಂದು ರೀತಿಯ ಅಂಟು ದ್ರವ ಸೋರಲು ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ಕಿವಿ ನೋವು ಹಾಗೂ ಕೆರೆತವೂ ಪ್ರಾರಂಭವಾಯಿತು. ಆಗ ನಿಮ್ಮ ಹತ್ತಿರ ಬಂದೆ ಎಂದು ಹೇಳಿ ತನ್ನ ಕಥೆಯನ್ನು ಮುಗಿಸಿದ.

ಆಗ ನಾನು ಆತನಿಗೆ ಹೇಳಿದೆ, ''ನೋಡಿರಿ ಯಜಮಾನರೇ, ನೀವು ಹಾಕಿದ ಹತ್ತಿ ಕಿವಿಯ ನಾಲೆಯಲ್ಲಿ ಹೋಗಿ ಕುಳಿತಿತ್ತು. ಅಧರ ಮೇಲೆ ನೀವು ಅನೇಕ ತರಹದ ಔಷಧಿಗಳ ಹಾಗೂ ದ್ರವಗಳ ಅಭಿಷೇಕ ಮಾಡಿದಿರಿ. ಇದರಿಂದ ಹತ್ತಿ ಅಲ್ಲಿಯೇ ಕೊಳೆತು ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಬಾವು ಹಾಗೂ ಕೀವನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿತು. ಆಕಸ್ಮಾತ್ತಾಗಿ ಹತ್ತಿಯ ಬೀಜವೂ ಒಳಗೆ ಹೋಗಿದ್ದರೆ ಅಲ್ಲಿನ ಫಲವತ್ತತೆಗೆ ಅದು ಮೊಳಕೆಯೊಡೆದು ಗಿಡವಾಗಿ ಕಿವಿಯ ಹೊರಗೆ ತನ್ನ ರೆಂಬೆಗಳನ್ನು ಚಾಚುವ ಪರಿಯಾಗುತ್ತಿತ್ತು'' ಎಂದು ಹಾಸ್ಯ ಚಟಾಕಿ ಹಾರಿಸಿದೆ. ಅದಕ್ಕೆ ಆತ ನಗುತ್ತ ''ಹೌದು ಡಾಕ್ಟ್ರೆ ಪುಣ್ಯಕ್ಕೆ ಆ ಗತಿ ಬಂದಿಲ್ಲ'' ಎಂದ.

ಈ ಕಿವಿಯಲ್ಲಿ ಹತ್ತಿ ಇಟ್ಟುಕೊಳ್ಳುವುದು ಹಲವು ಜನರಲ್ಲಿ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. ಸ್ವಲ್ಪ ಅಲಕ್ಷದಿಂದ ಇದ್ದರೆ ಹಾಗೂ ಸ್ವ - ವೈದ್ಯಕೀಯ ಮಾಡಿಕೊಂಡರೆ ಅದು ಎಂತಹ ಅನಾಹುತಕ್ಕೆ ಎಡೆ ಮಾಡಬಹುದೆಂದು ಇದರಿಂದ ತಿಳಿಯುತ್ತದೆ. ■

# ದಿನ ತುಂಬದ ಡಿಲೆವರಿ ಜೊಲ್ಲಿನಿಂದರಿಯಿರಿ !

ಯಾವುದೇ ಮಹಿಳೆ ಗರ್ಭಧರಿಸಿದಾಗ, ಅವಳ ಮನೆಯವರಿಗೆ ಸಂತಸವಾಗುವುದರೊಂದಿಗೆ ಚಿಂತೆಯೂ ಶುರುವಾಗುತ್ತದೆ. ಎಲ್ಲಾ ಸರಿಯಾಗಿ ನಡೆದರೆ ಸಾಕೆಂದು ಆಶಿಸುತ್ತಾರೆ. ಅಕಸ್ಮಾತ್ ಹೆಚ್ಚೂ ಕಮ್ಮಿಯಾದರೇನು ಗತಿ ? ಎಂದು ದಿಗಿಲುಗೊಳ್ಳುತ್ತಾರೆ. ಅದರಲ್ಲೂ ಗರ್ಭಧರಿಸಿದ ಯುವತಿ ಅವರಿಗೆ ಹೆಚ್ಚು ಪ್ರಿಯಳಾಗಿದ್ದರೆ, ಅಂಥವರ ಒದ್ದಾಟ ಹೇಳತೀರದು. ಹೆರಿಗೆಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ನೂರೆಂಟು ಸಮಸ್ಯೆಗಳಿವೆ. ಅವುಗಳಲ್ಲಿ ಮುಖ್ಯವಾದವುಗಳಲ್ಲೊಂದು ಈ ಅಕಾಲಿಕ ಹೆರಿಗೆ ಅಂದರೆ ದಿನ ತುಂಬುವ ಮುನ್ನವೇ ಆಗುವ ಹೆರಿಗೆ. ಈ ಪ್ರಿಮೆಚೂರ್ ಹೆರಿಗೆಯಲ್ಲಿ ಮಗು ಸತ್ತು ಹೋಗುವ ಸಂಭವವೂ ಇರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಭಯ ಪಡದಿರಿ : ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಎಂಥಾ ಒಂದು ಅತ್ಯದ್ಭುತವಾದ ಆಧುನಿಕ ತಂತ್ರಜ್ಞಾನವನ್ನು ವಿಕಾಸಗೊಳಿಸಿದ್ದಾರೆಂದರೆ, ಅದರ ಸಹಾಯದಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಜೊಲ್ಲಿನ (Saliva) ಪರೀಕ್ಷೆ ಮಾಡಿ ಅವಳ ಹೆರಿಗೆ ಸಕಾಲಕ್ಕೆ ಆಗಲಿದೆಯೇ ? ಮುಂಚಿತ ಅಥವಾ ತಡವಾಗಿ ಆಗಲಿದೆಯೇ ಎಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿಯಬಹುದು! ಇದನ್ನು ತಿಳಿದು, ಈ ತೊಂದರೆಯಿರುವವರು ಖುಷಿಯಿಂದ ಜೊಲ್ಲು ಸುರಿಸಬಹುದಲ್ಲವೆ ?

ಪರೀಕ್ಷೆಯ ಈ ಅತ್ಯಂತ ಸರಳ - ಸುಲಭ ವಿಧಾನಕ್ಕೆ ವಿಶೇಷಜ್ಞರು Salest Test ಎಂದು ಕರೆದಿದ್ದಾರೆ. ಪ್ರಸೂತಿರೋಗ ವಿಶೇಷಜ್ಞರಿಗೆ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆ ಬಹಳಷ್ಟು ಸಹಕಾರಿಯಾಗಲಿದೆ. ಹೇಗೆಂದರೆ, ಯಾವ ಮಹಿಳೆಗೆ ಅಕಾಲ ಹೆರಿಗೆಯಾಗಲಿದೆಯೆಂದು ಮೊದಲೇ ತಿಳಿದು ಬಂದರೆ, ವೈದ್ಯರು ಅದರಿಂದುಂಟಾಗಬಹುದಾದ ತೊಂದರೆಗಳ ಬಗ್ಗೆ, ಅನಾಹುತಗಳ ಬಗ್ಗೆ ಮುನ್ನೆಚ್ಚರಿಕೆ ವಹಿಸಲು, ಸರಿಯಾಗಿ ಅಲ್ಲಿನ ಸಮಸ್ಯೆಯನ್ನು ಅರ್ಥಮಾಡಿಕೊಂಡು ಚಿಕಿತ್ಸೆ ನೀಡಲು ಸುಲಭವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದು ತಾಯಿಗಷ್ಟೇ ಅಲ್ಲ - ಹುಟ್ಟಲಿರುವ ಮಗುವಿಗೂ ಅನ್ವಯವಾಗುತ್ತದೆ. ಅಲ್ಲದೆ, ಹೆರಿಗೆಯ ನಂತರ ತಾಯಿ - ಮಗುವಿನ ಆರೈಕೆಯನ್ನು ಹೆಚ್ಚು ಕಾಳಜಿಯಿಂದ, ಚೆನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಬಹುದು. ಈ ನವವಿಕಸಿತ ಪರೀಕ್ಷಾ ವಿಧಿಯಲ್ಲಿನ ಗರ್ಭಿಣಿಯ ಜೊಲ್ಲಿನಲ್ಲಿರುವ ಎಸ್ಟ್ರೋಜನ್ (Estrogen) ಹಾರ್ಮೋನ್‌ನ ಒಳಭಾಗದಿಂದ ಈ ರಹಸ್ಯ ಬಯಲಾಗುತ್ತದೆ. ಆದರೆ, ಕೆಲವು ವಿಶೇಷಜ್ಞರ ಪ್ರಕಾರ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯಿಂದ ಶೇ. ನೂರರಷ್ಟು ನಿಖರ ಫಲಿತಾಂಶ ದೊರೆಯದೆನ್ನುವ ಅಭಿಪ್ರಾಯವಿದೆ. ಆದರೂ ಮುಂಜಾಗ್ರತಾ ಕ್ರಮವಾಗಿ ಈ ಪರೀಕ್ಷೆಯನ್ನು ಬಳಸಿಕೊಳ್ಳುವುದೇ ಜಾಣತನ.

▲ ವಿನ್ನಿವಲಯ

# ಅನಾರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳ ಪ್ರಭಾವ

• ಟಿ.ಟಿ. ಕೆ.

**ಸೂಕ್ಷ್ಮ ದರ್ಶಕಕ್ಕೆ ಅಗೋಚರವಾದ ವೈರಸ್ ಇತರ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕ್ರಿಮಿಗಳಿಗಿಂತ ಆಕಾರದಲ್ಲಿ ಕಿರಿದಾಗಿದ್ದರೂ ಅವು ಡಿಎನ್‌ಎ ಹೊಂದಿರುತ್ತವೆ. ವೈರಸ್ ಅತಿಥೇಯ ಜೀವಕೋಶವನ್ನು ಬಳಸಿ ತನ್ನ ಪ್ರೊಟಿನ್ ಆಮ್ಲ ಸಿದ್ಧಪಡಿಸುತ್ತವೆ. ಇವು ಸಿಡುಬು, ಸೀತಾಳೆ ಸಿಡುಬು, ಸರ್ಪ ಹುಣ್ಣು ಗಳಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತದೆ.**

ಇಂದು ನಾವು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳ ಸಮುದ್ರದಲ್ಲಿ ಮುಳುಗಿ ತೇಲುತ್ತಿದ್ದೇವೆ. ಅಂದರೆ ನಮ್ಮ ಸುತ್ತ-ಮುತ್ತ ಹಲವಾರು ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಸುತ್ತುವರಿದಿವೆಯೆಂದೇ ಇದರ ಅರ್ಥ. ವಾತಾರವಣದಲ್ಲಿ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ವೈರಸ್, ಫೆಂಗಸ್ ಸ್ಪೋರ್ಸ್‌ನಂತಹ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕ್ರಿಮಿ ಗಳು ಎಷ್ಟೋ ಇವೆ. ಈ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕ್ರಿಮಿಗಳೆ ನಮ್ಮ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ, ಕೂದಲು ಹಲ್ಲುಗಳ ಮೇಲೆ ತಮ್ಮ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ತೋರಿಸುತ್ತವೆ. ನಮ್ಮ ಜೀರ್ಣ ಮಂಡಲದೊಳಗೆ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಅಸಂಖ್ಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಸಹಕಾರಿಯಾಗಿದ್ದುಂಟು. ಅಂತೆಯೇ ಅನಾರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ದಾರಿಯೂ ಮಾಡುತ್ತವೆಯೆಂಬುದು ಸೋಜಿಗದ ಸಂಗತಿ. ಅಂದರೆ ಎಲ್ಲ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಆರೋಗ್ಯದಲ್ಲಿ ಮಹತ್ವದ ಪಾತ್ರವಹಿಸುವುದಾಗಲಿ ಅನಾರೋಗ್ಯ ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ ಎಂಬುದಾಗಲಿ ಅಲ್ಲ. ಕೆಲವು ಆರೋಗ್ಯಕ್ಕೆ ಅನುಕೂಲಕರ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ನಿರ್ಮಾಣ ಮಾಡಿದರೆ ಹಲವು ಅನಾರೋಗ್ಯದತ್ತ ದೂಡುತ್ತವೆ. ಕೆಲವು ಸೂಕ್ಷ್ಮಕ್ರಿಮಿಗಳಿಂದ ಮನುಷ್ಯ 'ಇನ್ಫೆಕ್ಷನ್'ಗೆ ಗುರಿಯಾಗುತ್ತಾನೆ. ಇದಕ್ಕೆ ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಎರಡು ಕಾರಣಗಳುಂಟು.

*೧. ಕೆಲವು ಹಾನಿಕಾರಕ ವೈರಸ್ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಚರ್ಮದ ರಂಧ್ರದ ಮೂಲಕ ಶರೀರದೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸುವುದು.*

*೨. ಶರೀರದಲ್ಲಿನ ಇಮ್ಯೂನ್ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ ಬಲಹೀನಗೊಳ್ಳುವುದು.*

ಶರೀರದಲ್ಲಿನ 'ಇಮ್ಯೂನ್ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆ' ಸರಿಯಾಗಿದ್ದಾಗಲೆ ಮನುಷ್ಯ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳೊಂದಿಗೆ ನೆಮ್ಮದಿಯ ಸಹಜೀವನ ಸಾಗಿಸಬಲ್ಲ.

ಚರ್ಮ, ಶ್ವಾಸಕಾಂಗಗಳು, ಕಣ್ಣು ಮೊದಲಾದ ಅವಯವಗಳನ್ನು ಹೊಂದಿರುವ ಜಿಗುಟಾದ ಪೊರೆಯ ಮೇಲೆ ಅನೇಕ ರೀತಿಯ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ನೆಲೆ ಮಾಡಿಕೊಂಡು ಜೀವಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ. ವ್ಯಾಧಿಕಾರಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳು ಶರೀರದಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾನಮಾಡಿಕೊಳ್ಳುವ ಮೊದಲು, ಮೊದಲೇ ವಾಸಿಸುತ್ತಿರುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳ ಪ್ರಭಾವವನ್ನು ತಡೆದುಕೊಳ್ಳಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ಹಾನಿಯುಂಟು ಮಾಡುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳು ಮೊದಲು ಅವಯವಗಳ ಮೇಲೆ ಹೊದ್ದಿರುವ 'ಎಪಿಥಿವಿಯಲ್' ಕಣಗಳಲ್ಲಿ ನೆಲೆಯೂರಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದಬೇಕಾಗಿರುತ್ತದೆ. ಹೀಗೆ ವೃದ್ಧಿಗೊಂಡ ನಂತರ ಅವು ಹಾನಿಕಾರಕವಾದ 'ಟಾಕ್ಸಿನ್' ಎಂಬ ವಿಷ ಪದಾರ್ಥಗಳನ್ನು ಉತ್ಪತ್ತಿ ಮಾಡಿ ಶರೀರವನ್ನು ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಗುರಿ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಕಾಲರಾ, ಡಿಫ್ತೀರಿಯಾ, ಕತ್ತು ನೋವು, ಟೈಫಾಯಿಡ್‌ನಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಸಂಭವಿಸುತ್ತವೆ.

ಕೆಲವು ಪ್ರಕಾರದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಶರೀರದೊಳಗೆ ಪ್ರವೇಶಿಸಿ ಸ್ನೇಹಿತರಂತೆ ಸಂಚರಿಸುತ್ತವೆ. ಆ ನಂತರ ಬೇರೆ ಬೇರೆ ಅವಯವಗಳಿಗೆ ಸೇರಿ ಕಾಯಿಲೆ ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತವೆ. ನ್ಯೂಮೊನಿಯಾ ಕಾರಕ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳೆ ಇದಕ್ಕೆ ಉದಾಹರಣೆ. ಈ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಮೊದಲು ಕತ್ತಿನಲ್ಲಿ ನೆಲೆಯೂರಿ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುತ್ತವೆ. ಆ ಸಮಯದಲ್ಲಿ ನಮಗೆ ಯಾವುದೇ ನೋವು ಇರದು. ಕೆಲಕಾಲದನಂತರ ಹೋಗಿ ನ್ಯೂಮೊನಿಯಾ ಕಾಯಿಲೆಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಇದೇ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಕತ್ತಿನಲ್ಲಿ ಇರುವವರೆಗೂ ವೃದ್ಧಿಯಾಗುವ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳು ಚಿಕ್ಕ ಮಕ್ಕಳಲ್ಲಿ ಕಿವಿಗೆ ಸಂಬಂಧಿಸಿದ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಉಂಟು ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಅದೇ ದೊಡ್ಡವರಲ್ಲಾದರೆ ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಸ್ಥಾನಪಡೆದು 'ಸೈನಸೈಟಿಸ್' ರೋಗ ತರುತ್ತದೆ.

ಬೇರೊಂದು ಪ್ರಕಾರಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳು ಶಾರೀರಿಕ ರಕ್ಷಣಾ ವ್ಯವಸ್ಥೆಗೆ ಸೇರಿದ ರಕ್ತದಲ್ಲಿನ ಬಿಳಿಕಣಗಳನ್ನು ಭಕ್ಷಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ಭಕ್ಷಿಸುವಿಕೆಯೇ ಪ್ರಾಣಕ್ಕೆ ಅಪಾಯ ತಂದೊಡ್ಡುತ್ತವೆ. ಉದಾಹರಣೆಗೆ ಹೇಳಬೇಕೆಂದರೆ ಕ್ಷಯಕಾರಕ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಈ ಪ್ರಕಾರಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ್ದವೇ. ವೈರಸ್ ಕ್ರಿಮಿಗಳ ಮೂಲಕ ಮನುಷ್ಯ ಅನೇಕ ಕಾಯಿಲೆಗಳಿಗೆ ತುತ್ತಾಗುತ್ತಾನೆ. ಮಿದುಳು ಬಾವು ಕಾಯಿಲೆ, ಹೆಪಟೈಟಿಸ್, ಹರ್ಪಿಸ್‌ನಂತಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳು ಈ ಪ್ರಕಾರಕ್ಕೆ ಸೇರಿದವಾಗಿವೆ. ವೈರಸ್ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಮಿದುಳು, ಯಕೃತ್ತಿನಂತಹ ಅವಯವಗಳಲ್ಲಿನ ಕಣಗಳ ಮೇಲೆ ನೆಲೆಗೊಂಡು ಕಾಯಿಲೆ ತರುತ್ತವೆ. ವೈರಸ್ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ಕ್ರಿಮಿಗಳ ಮಾದರಿಯಂತೆ ಕಣಗಳಲ್ಲಿ ಸ್ಥಳಮಾಡಿಕೊಂಡು ಆ ಕಣಗಳನ್ನೇ ಸಂಹರಿಸುತ್ತವೆ.

ದೇಹದೊಳಗಿನ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳು ಶರೀರದ ಕೆಲವು ಅವಯವದ ಭಾಗಗಳಿಗೆ ಸೀಮಿತವಾಗಿರಬಹುದು. ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ನೀರ್ಗಾಳಿ ಜೀವಿಗಳು ಕರುಳಲ್ಲಿ ಮಾತ್ರ ನೆಲೆಯೂರುತ್ತವೆ. ಅದೇ ಗಾಳಿ ಜೀವಿಗಳಾದರೆ ಬಾಯಿ, ಗಂಟಲು, ಮೂಗಿನಲ್ಲಿ ಉಳಿಯುತ್ತವೆ. ಇನ್ನು ಕೆಲವು ದೇಹದ ನಿರ್ದಿಷ್ಟ ಅಂಗಗಳಿಗೆ ಸೀಮಿತವಾಗುತ್ತವೆ. ಹೀಗೆ ಅನೇಕ

ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು ಅಲ್ಲಿನ ಮೆಲ್ಪದರ ಕೋಶಕ್ಕೆ ಅಂಟಿಕೊಂಡು ಭದ್ರವಾಗಿ ನೆಲೆಯೂರಿ ಅಭಿವೃದ್ಧಿ ಹೊಂದುತ್ತವೆ. ತದನಂತರವೇ ತನ್ನ ಪ್ರಭಾವ ಗುಣಲಕ್ಷಣಗಳನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಲಾರಂಭಿಸುತ್ತವೆ.

ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ ವಿರುದ್ಧ ಆಂಟಿ ಬಯಾಟಿಕ್‌ಗಳಿದ್ದರೂ, ವೈರಸ್‌ಗಳ ವಿರುದ್ಧ ಸೆಣಸುವ ಆಂಟಿಬಯಾಟಿಕ್‌ಗಳು ಪ್ರಸ್ತುತ ಇಲ್ಲ. ಈ ಕ್ರಿಮಿಗಳು ವಿವಿಧ ಅವಯವಗಳಲ್ಲಿ ವಿವಿಧ ಪ್ರಕಾರದ ಕಾಯಿಲೆಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತವೆ. ಪೊಲೀಯೋ ವೈರಸ್‌ಗಳು ನಾಡಿ ಮಂಡಲದ ಮೇಲೆ ದಾಳಿ ಮಾಡುತ್ತವೆ. ಫೆಂಗಸ್ ಪ್ರಕಾರಕ್ಕೆ ಸೇರಿದ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು ಮುಖ್ಯವಾಗಿ ಚರ್ಮದ ಮೇಲೆ ಇತರ ಅಂಗಾಂಗಗಳಲ್ಲಿ ಕೂಡಾ ಹಾನಿಕಾರಕ ರೋಗಗಳನ್ನು ಸೃಷ್ಟಿಸುತ್ತವೆ. ಈ ರೀತಿಯಲ್ಲಿ ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳು ಮನುಷ್ಯನಿಗೆ ನೀಡುವ ಸಹಕಾರ-ಅಸಹಕಾರದ ಅಂಶಗಳನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಿದರೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳಿಗೂ- ಮನುಷ್ಯನಿಗೂ ಇರುವ ಅವಿನಾಭಾವ ಸಂಬಂಧ ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗುತ್ತದೆ.

ನಮಗೆ ಉಂಟಾಗುವ ಹಲವು ರೋಗಗಳಿಗೆ ಸೂಕ್ಷ್ಮ ಜೀವಿಗಳೇ ಪ್ರಮುಖ ಕಾರಣವೆಂದು ಇದನ್ನು ಓದಿದ ಮೇಲೆ ತಿಳಿಯಿತು. ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕಕ್ಕೆ ಗೋಚರವಾಗುವ ಬ್ಯಾಕ್ಟೀರಿಯಾ, ಸೂಕ್ಷ್ಮದರ್ಶಕಕ್ಕೆ ಅಗೋಚರವಾದ ವೈರಸ್ ಅಂಟುಜಾಡ್ಯಗಳಿಗೆ ಕಾರಣವಾಗುತ್ತದೆ. ಸೂಕ್ಷ್ಮಜೀವಿಗಳಿಂದ ಉಂಟಾಗುವ ದುಷ್ಪರಿಣಾಮದಿಂದ ದೂರವಾಗಿರಬೇಕೆಂದರೆ ನಾವು ಕೆಲವು ಆರೋಗ್ಯ ಸೂತ್ರಗಳನ್ನು ಅನುಸರಿಸ ಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ಪರಿಶುದ್ಧ ಪರಿಸರ, ನೀರು, ಶುಭ್ರವಾದ ಆಹಾರ, ವೈಯಕ್ತಿಕ ನೈರ್ಮಲ್ಯ ಸೋಂಕು ರೋಗಗಳನ್ನು ಹರಡದಂತೆ ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಈ ನೈರ್ಮಲ್ಯದ ಸೂತ್ರ ನಮ್ಮ ಬದುಕಿನಲ್ಲಿ ಅಳವಡಿಸಿಕೊಂಡಿದ್ದಾದರೆ ನಾವು ಸದಾ ಆರೋಗ್ಯವಂತರಾಗಿರಬಹುದು. ●

# ಸ್ತ್ರೀ ಮತ್ತು ಮನೋ-ವೈದ್ಯಕೀಯ

• ಎಂ. ರಾಜ

ಮಾನವ ಸಮಾಜದಲ್ಲಿ ಸ್ತ್ರೀ ಅನುಪಮ ಸೌಂದರ್ಯದ ಖನಿ. ಸ್ತ್ರೀಯ ಬಗ್ಗೆ ಜನ ಸಾಮಾನ್ಯರ ನಂಬಿಕೆಗಳು ಅದೆಷ್ಟೋ ವಿಧದಲ್ಲಿವೆ. ಅವೆಲ್ಲಾ ಪ್ರಸ್ತುತವೇ? ಅಪ್ರಸುತವೆ ಎನೆಂಬುದನ್ನು ಮುಂದೆ ತಿಳಿಯೋಣ. ಅವಳು ಪುರುಷನಂತೆ ಗಟ್ಟಿಗಳೇ! ಹಾಗಿದ್ದರೆ ಪುರುಷನಂತೆ ಸಂಸ್ಕೃತಿಯಲ್ಲಿ ಪ್ರಧಾನ ಸ್ಥಾನ ಪಡೆಯಲು ಏಕೆ ಅನರ್ಹಳಾದಳು. ಪ್ರಕೃತಿ ಅವಳ ಸಾಮರ್ಥ್ಯಕ್ಕೆ ಮಿತಿ ಹಾಕಿದೆಯೇ ? ಅವಳು ಜೀವನದ ಎಲ್ಲಾ ರಂಗಗಳಲ್ಲೂ ಹಿಂದುಳಿಯಲು ಕಾರಣವೇನು? ಅವಳು ದುರ್ಬಲಳೇ, ಅಧೀರಳೇ ಅಥವಾ ಹೆಣ್ಣು ಗಂಡಿಗಿಂತ ದೈಹಿಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕವಾಗಿ ಕುಗ್ಗಲು ಕಾರಣವೇನಾದರೂ ಇದೆಯೆ :

೧೮೬೧ ರಲ್ಲಿ ಪ್ರಸಿದ್ಧ ಪಾಲ್ ಬೋಕಾ (Paul Broca) ಈತ ಫ್ರಾನ್ಸ್‌ನ ಶಸ್ತ್ರ ವೈದ್ಯ ಹಾಗೂ ಮಾನವ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ. ಗಂಡಸರ, ಹೆಂಗಸರ ಮಿದುಳಗಳನ್ನು ತೂಕ ಮಾಡಿ, ಹೆಂಗಸರ ಮಿದುಳು ಗಂಡಸರ ಮಿದುಳಿಗಿಂತ ಸರಾಸರಿ ೨೦೦ ಗ್ರಾಮ್‌ಗಳಷ್ಟು ಕಡಿಮೆ ತೂಕ ಹೊಂದಿದೆ ಎಂದು ಕಂಡುಹಿಡಿದ.

ಗಾಲ್ ಎಂಬ ಆಸ್ಟ್ರಿಯ ಅಂಗ ರಚನಾ ಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞ, ೧೮೧೧ರಲ್ಲಿ ಮೇಧಾಶಕ್ತಿ ಮತ್ತು ಮನೋಧರ್ಮಗಳ ಮಿದುಳಿನ ಮೇಲ್ಪೈ ಹರಡಿರುತ್ತದೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಅನ್ವೇಷಿಸಿದ. ಪಾಲ್ ಬ್ರೋಕಾ, ಗಾಲ್‌ನ ಪರಿಶೀಲನೆಗಳಿಂದ ಮಾನವಶಾಸ್ತ್ರಜ್ಞರು ಹೆಣ್ಣು ಮತ್ತು ಗಂಡಿನ ಮಿದುಳಿನ ಭಿನ್ನತೆಗಳನ್ನು ಗಮನಿಸತೊಡಗಿದರು. ಈ ರೀತಿಯ ಅಧ್ಯಯನಗಳಿಂದ ಗಮನಾರ್ಹ ಅಂಶಗಳು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದವು.

ಗಂಡಸರ ಮಿದುಳಿನ ಪ್ರತಿ ಗೋಳಾರ್ಧವು ಹರಡಿಕೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಹೆಂಗಸರಲ್ಲಿ ಮಿದುಳಿನ ಒಂದು ಗೋಳದ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಇನ್ನೊಂದರ ಮೇಲೆ ಪ್ರಸರಿಸುವಂತೆ ಕಾಣುತ್ತದೆ. ಆದ್ದರಿಂದ ಅವರಲ್ಲಿ ಭಾಷಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಉತ್ತಮಗೊಂಡಿರುತ್ತದೆ. ಆದರೆ ಅಮೂರ್ತ ಚಿಂತನೆ, ಕಲ್ಪನಾ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಕಡಿಮೆಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಇದಲ್ಲದೆ ಹೆಂಗಸರ ಮಿದುಳು, ದೇಹ ಗಂಡಸರಿಗಿಂತ ಬೇಗ ಪಕ್ವ (mature) ಗೊಳ್ಳುತ್ತದೆ. ಹೀಗಾಗಿ ಪ್ರತಿ ಗೋಳಾರ್ಧದ ಕಾರ್ಯ ಸಾಮರ್ಥ್ಯದಲ್ಲಿ ವಿಶೇಷ ನಿಪುಣತೆ (Expertise) ಕುಂಠಿತವೂ, ಪ್ರವೀಣತೆ ಕಡಿಮೆಯೂ ಆಗುತ್ತದೆ ಎಂದು ಗುರುತಿಸಿದರು.

ಮೆಸ್ಮರ್‌ನ ಮೇಲೆ ಪ್ರಭಾವ ಬೀರಿದ ವ್ಯಕ್ತಿ ಪ್ಯಾರಾಸೆಲ್‌ಸಸ್. ಈತ ಜರ್ಮನಿಯ ಶರೀರ ವೈದ್ಯ ಹಾಗೂ ಮನೋರೋಗ ತಜ್ಞ. ಮಾನವನ ಮನಸ್ಸಿಗೆ ಸಂಬಂಧಪಟ್ಟಂತೆ ಹೊಸ ಹೊಸ ಭಾವಗಳನ್ನು ನಿರೂಪಿಸುವಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸು ಹೇಗೆ ಕೆಲಸ ಮಾಡುತ್ತದೆ ಎಂದು ತಿಳಿಸಿದಾತ. ಸ್ತ್ರೀಯರು, ಪುರುಷರಿಗಿಂತ ಅಧಿಕವಾಗಿ ಅಸ್ಥಿಮಿತರೂ, ಕಲ್ಪನಾ ವಿಲಾಸಿಗಳೂ ಆಗಿರುವವರಲ್ಲದೆ ನಿಸರ್ಗ ಶಕ್ತಿಗೆ ಬಹಳ ಬೇಗ ಒಳಗಾಗುತ್ತಾರೆಂದು ಈತ ಹದಿನಾರನೇ ಶತಮಾನದಲ್ಲಿ ಹೇಳಿದ.

ಚಾರ್ಲ್ಸ್ ಡಾರ್ವಿನ್ ಪ್ರಖ್ಯಾತ ವಿಕಾಸವಾದಿ. ಹೆಣ್ಣು ಕಡಿಮೆ ವಿಕಾಸ ಹೊಂದುತ್ತಿರುವಳೆಂದು ಅಭಿಪ್ರಾಯಪಟ್ಟನು.

ಅರಿಸ್ಟಾಟಲ್‌ನಂತಹ ಮಹಾನ್ ತತ್ವಜ್ಞಾನಿ ಕೂಡ ಹೆಂಗಸರು ಕಡಿಮೆ ಕ್ರೀಯಾಶೀಲರು, ಪ್ರಕೃತಿಯು ಅವರಿಗೆ ಕಡಿಮೆ ಸಾಮರ್ಥ್ಯ ಒದಗಿಸಿದೆ ಎಂದನು.

ಆಲ್‌ಫ್ರೆಡ್ ಆಡ್ಲೆರ್ ಸುಪ್ರಸಿದ್ಧ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿ. ಮಾನಸಿಕ ದೃಷ್ಟಿಯಿಂದ ಹೆಂಗಸರು ಗಂಡಸರಿಗಿಂತ ತಾವು ಕೀಳು ಎಂಬ ಭಾವನೆಯಿಂದ ಕೂಡಿರುತ್ತಾರೆಂದು ಹೇಳಿದನು. ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ಹೆಸರಾಂತ ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಣವಾದಿ. ಹೆಣ್ಣು ಅನುವಂಶಿಕವಾಗಿ, ಮಾನಸಿಕ ದೃಢತೆಯಲ್ಲಿ ಹಾಗೂ ಬುದ್ಧಿ ಚತುರತೆಯಲ್ಲಿ ಕೊಂಚ ಹಿನ್ನಡೆಯಲ್ಲಿಯೇ ಇದ್ದಾಳೆ ಎಂದು ವಿಶ್ಲೇಷಿಸಿದ.

ಹೆಣ್ಣಿನ ಮಿದುಳಿನ ವಿಕಾಸ, ಸಾಂಸ್ಕೃತಿಕ, ಸಾಮಾಜಿಕ, ಮಾನಸಿಕ ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಬೆಳವಣಿಗೆ ಯನ್ನು ಅರಿತ ನಾವು ಅವಳನ್ನು ಕುರಿತು ಸಂಪೂರ್ಣ ಅರಿತಾಗಲೇ ನಾವು ಅವಳನ್ನು ಸುಲಭವಾಗಿ ಅರ್ಥೈಸಿಕೊಳ್ಳಲು ಸಾಧ್ಯವಾಗಬಹುದು. ■

# ನಗೆ ಎಂಬ ಮನೋ-ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಪಾರ

ಎಂ. ರಾಜ

ನಗು ಪ್ರತಿಯೊಬ್ಬರಲ್ಲೂ ಕಂಡು ಬರುತ್ತದೆ. 'ಮಗುವಿನಿಂದ ಹಿಡಿದು ವೃದ್ಧರವರೆಗೆ' ಬಡವರು, ಶ್ರೀಮಂತರು ಎನ್ನುವ ಭೇದ ಭಾವವಿಲ್ಲದೆ ಮನುಜ ಕುಲದ ಎಲ್ಲರ ಮುಖಗಳಲ್ಲೂ ಕಾಣಬಹುದಾಗಿದೆ.

ಆದರೆ ಕೊಂಚ ನಗೆಯ ಹಿನ್ನೆಲೆಯನ್ನು ಅವಲೋಕಿಸಿದಾಗ ಮಾನವ ಗಂಭೀರ ಪ್ರವೃತ್ತಿ ತಳೆಯಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ. ನಗುವಿನ ಮೇಲೆ ನಿಯಂತ್ರಣ ತರಬೇಕಾಗುತ್ತದೆ.

ಅವರುಗಳಲ್ಲಿ ಗ್ರೀಕರ ಅರಿಸ್ಟಾಟಲ್ ಕ್ರಿ.ಪೂ. (೩೨೨-೩೮೪) ''ಮನಸ್ಸಿನ ಕುರೂಪ ವಿಕಾರಗಳು ಅಳುವನ್ನು ತರದಾಗ ನಗುತ್ತೇವೆ'' ಎಂದು ನಗುವಿನ ಬಗ್ಗೆ ತನ್ನ ಅಭಿಪ್ರಾಯವನ್ನು ಸಮರ್ಥಿಸಿದ.

ಆರ್ಥರ್‌ಶೋಪನ್ ಹೋ (೧೭೮೮-೧೮೬೦) ''ನಮ್ಮ ಮುಂದಿರುವ ಪ್ರಸಂಗಕ್ಕೂ ಅಥವಾ ವಸ್ತುವಿಗೂ ನಮ್ಮ ಮನಸ್ಸಿನಲ್ಲಿರುವ ಭಾವನೆಗಳಿಗೂ ತಟ್ಟನೆ ವಿರೋಧ ಒದಗಿದಾಗ ನಗೆ ಮೂಡಿ ಬರುತ್ತದೆ'' ಎಂದು ಅವನು ನಿರೂಪಿಸಿದ.

ಥಿಯೋಡರ್ ಲಿಪ್ಸ್ ೧೮೮೮ರಲ್ಲಿ ನಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಿದ್ಧಾಂತ ಮಂಡಿಸಿ 'ನಿರೀಕ್ಷೆಯ ಹಿನ್ನೆಲೆಯೇ ನಗೆಯ ಸ್ವಾರಸ್ಯ' ಎಂದನು.

ಗ್ರೆಗ್ ಎಂಬ ವಿಜ್ಞಾನಿ ೧೯೨೩ರಲ್ಲಿ ''ನಗೆಯ ಮೂಲ ಸಂತೋಷದಾಯಕವಲ್ಲ, ಮನಸ್ಸಿನ ಅಸಮಾಧಾನವೇ ನಗೆ'' ಎಂದು ಗ್ರಂಥವನ್ನು ಬರೆದು ತನ್ನ ನಿಲುವನ್ನು ಪ್ರಕಟಿಸಿದ.

ಜೇಮ್ಸ್‌ಸಲ್ಲಿ ೧೯೦೨ರಲ್ಲಿ ನಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಸಿದ್ಧಾಂತವೊಂದನ್ನು ಮಂಡಿಸಿ ಚೇಷ್ಟೆ ಅಥವಾ ಹುಡುಗಾಟಿಕೆಯೇ ನಗೆಯ ಮುಖ್ಯ ರಸವೆಂದು ವಾದಿಸಿದನು.

''ನಗೆಯಲ್ಲಿ ತಾನು ಉತ್ತಮ, ಬೇರೆಯವರು ಕೀಳು'' ಎನ್ನುವ ದೃಷ್ಟಿಯಿರುವುದನ್ನು ಲುಡೋವಿಸಿ (೧೯೩೩) ಎಂಬ ವಿಜ್ಞಾನಿ ಸಮರ್ಥಿಸಿ ''ನಗೆಯಲ್ಲಿ ಕ್ರೌರ್ಯವೆ ,ಅಂತರಾರ್ಥ'' ಎಂದನು.

ಥಾಮಸ್ ಕಾರ್ಲೈಲ್ ಹಾಗೂ ವೋಲ್ತೆರ್‌ರವರುಗಳು ''ನಗೆಯಲ್ಲಿ ಅನುಕಂಪದ ಪಾತ್ರವು ಪ್ರಧಾನ''ವೆಂದು ಸಮಂಜಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಹೀಗೆಯೇ ಇಮಾನ್ಯುಲ್ ಕೆಂಟ್ (೧೭೨೪-೧೮೦೪), ಚಾರ್ಲ್ಸ್ ಡಾರ್ವಿನ್ (೧೮೦೯-೧೮೮೨), ಹರ್ಬರ್ಟ್ ಸ್ಪೆನ್ಸರ್ (೧೮೨೦-೧೯೦೩), ಹೆನ್ರಿ ಬರ್ಗ್‌ಸೂನ್ (೧೯೫೯-೧೯೪೧), ಜಾನ್ ಲಾಕ್ (೧೬೩೨- ೧೭೦೪), ಸ್ಪಿನೋಜ (೧೬೩೨-೧೬೭೭), ಅಲೆಕ್ಸಾಂಡರ್ ಪೋಪ್ (೧೬೮೮-೧೭೪೪), ಡೇವಿಡ್ ಹಾರ್‌ಟ್ಲೆ (೧೭೦೫-೧೭೫೭) ಇನ್ನೂ ಮೊದಲಾದವರು ನಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ ತಮ್ಮ ಮಹತ್ತರ ಅಭಿಪ್ರಾಯಗಳನ್ನು ಮಂಡಿಸಿದರು.

ಆದರೆ ನಗೆಯಲ್ಲಿ ಮನಸ್ಸಿನ ಪಾತ್ರವೂ ಅಡಗಿದೆ ಎಂದು ನಿರೂಪಿಸಿ ತೋರಿಸಿಕೊಟ್ಟ ಕೀರ್ತಿ 'ಥಾಮಸ್ ಹಾಬ್ಸ್' (೧೫೮೮-೧೬೭೯)ಗೆ



ಪಾಶ್ಚಿಮಾತ್ಯ ದೇಶದ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು, ತತ್ವಜ್ಞಾನಿಗಳು, ದಾರ್ಶನಿಕರು ನಗೆಯ ಮೇಲೆ ನಡೆಸಿದ ಅಮೋಘ ಸಂಶೋಧನೆ, ಸಮೀಕ್ಷೆಗಳು ಶ್ಲಾಘನೀಯ. ಮಾನವನ ಮನಸ್ಸಿನ ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಸಿಗದೆ ಅಗೋಚರವಾಗಿದ್ದ ನಗೆಯ ಹಿನ್ನೆಲೆಯನ್ನು ಶೋಧಿಸಿ ಅದರ ಅಂತರಂಗವನ್ನು ಬಣ್ಣಿಸಿದ್ದಾರೆ. ಅವರುಗಳ ತತ್ವಗಳು, ಮಾಹಿತಿಗಳು, ಸಂಶೋಧನೆಗಳು, ವಾದ ವಿವಾದಗಳು''ನಗೆಯು ಸಂತೋಷದಾಯಕ ಸೂಚನೆ ಅಲ್ಲ, ಸಮಾಜದ ಹಿನ್ನೆಲೆಯೇ ನಗುವಿಗೆ ಮೂಲಕ'' ಕಾರಣ ಎಂದು ಹೇಳುತ್ತಾರೆ.

ಸೇರುತ್ತದೆ. ಅವನ ಪ್ರಕಾರ ''ನಾವೇ ದುರವಸ್ಥೆಯಲ್ಲಿದ್ದು ಅಥವಾ ಬೇರೆಯವರು ಕಷ್ಟದ ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿರುವುದನ್ನು ನೋಡಿ ಅನಂತರ ತಮ್ಮ ಸ್ಥಿತಿ ಒಳ್ಳೆಯದಿರುವುದನ್ನು ಗಮನಿಸಿಕೊಂಡಾಗ ತಟ್ಟನೆ ನಮಗೆ ಔನತ್ಯದ ಅರಿವಾಗುತ್ತದೆ (Sudden conception of some eminence in ourselves) ಇದೇ ನಗುವಿನ ಮೂಲ'' ಎಂದು ವಿವರಿಸಿದನು.

ನಗೆಯಲ್ಲಿ ದೈಹಿಕ ವ್ಯಾಪಾರವೂ ಸೇರಿದೆಯೆಂದು ಯಶ ಸಾಧಿಸಿದ ಹೆಗ್ಗಳಿಕೆ ''ರಿನಿಡ್‌ಕಾರ್ಟಿಸ್'' (೧೫೯೬-೧೬೫೦) ಎಂಬ ಫ್ರೆಂಚ್ ವಿಜ್ಞಾನಿಗೆ ಸಲ್ಲುತ್ತದೆ. ಅವನ ಪ್ರಕಾರ 'ಸಂತೋಷವು ಹೆಚ್ಚಿನ ಪ್ರಮಾಣದಲ್ಲಿರಬಾರದು' ಎಂದು ಸಮರ್ಥನೆ.

ನಗೆಯ ವಿಚಾರವಾಗಿ ಇವರೆಲ್ಲರಿಗಿಂತ ಮುಂಚೂಣಿಯಲ್ಲಿ ನಿಲ್ಲುವ ಸಾಧನೆ 'ವಿಲಿಯಂ ಮೆಕ್‌ಡೂಗಲ್' (೧೮೭೧ -೧೯೩೮) ಎಂಬ ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಯದಾಗುತ್ತದೆ. ಮೆಕ್‌ಡೂಗಲ್ ೧೯೦೩ರ ''Nature'' ಎನ್ನುವ ಪತ್ರಿಕೆಗೆ ನಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಬರೆದ ಪ್ರಬಂಧದಲ್ಲಿ ''ನಗೆಯ ಮೂಲ ಸಂತೋಷವಲ್ಲ'' ಎಂದು ಬರೆದನು. ಅವನ ಪ್ರಕಾರ ನಗೆಯನ್ನು ತರುವ ಸಂದರ್ಭಗಳೆಲ್ಲಾ ಸಾಮಾನ್ಯವಾಗಿ ಅಪ್ರಿಯತೆ, ದುಃಖವೆ ಎಂದೂ, ನಗೆ ಬಾರದಿದ್ದರೆ ಅವುಗಳಿಂದ ನಮಗೆ ದುಗುಡ, ಬೇಸರ, ದುಃಖ ಆಗುವುದು'' ಎಂದು ತನ್ನ ವಾದದಿಂದ ಹೊಸ ಕ್ರಾಂತಿಯನ್ನು ಉಂಟು ಮಾಡಿದ.

ಮೆಕ್‌ಡೂಗಲ್ ವಾದದ ಉದಾಹರಣೆ ಏನೆಂದರೆ:

''ಬೊಜ್ಜು ಹೊಟ್ಟೆಯ ಮನುಷ್ಯ ದಾರಿಯಲ್ಲಿ ನಡೆದು ಹೋಗುತ್ತಾ ಬಾಳೆಹಣ್ಣಿನ ಸಿಪ್ಪೆಯ ಮೇಲೆ ಜಾರಿ ಬಿದ್ದನೆನ್ನಿ, ನೋಡುತ್ತಿದ್ದವರು ನಗುತ್ತಾರೆ. ಅಥವಾ ಗರ್ವದ ಮನುಷ್ಯನೊಬ್ಬ ಕಾಣದೆ ಬಾಳೆಯಹಣ್ಣಿನ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ಬಿಟ್ಟನೆನ್ನಿ, ಗಾಳಿಗೆ ಹಾರಿ ಹೋಗುತ್ತಿರುವ ತನ್ನ ಟೋಪಿಯ ಹಿಂದೆ ದಡೂತಿಯ ಆಸಾಮಿ ಓಡುತ್ತಿದ್ದಾನೆನ್ನಿ, ಹೀಗೆಯೇ ಬಟ್ಟೆ ವಿಚಿತ್ರವಾಗಿದ್ದರೆ, ನಡಿಗೆ ಡೊಂಕಾಗಿದ್ದರೆ, ಮುಖ ವಿಕಾರವಾಗಿದ್ದರೆ, ಮಾತು ಸರಿಯಾಗಿರದಿದ್ದರೆ ನಗು ಬರುತ್ತದೆ'' ಎಂದನು.

ಮೆಕ್‌ಡೂಗಲ್ ಈ ಸಂದರ್ಭಗಳನ್ನೆಲ್ಲಾ ಸೂಕ್ಷ್ಮವಾಗಿ, ಆಳವಾಗಿ ಅಭ್ಯಸಿಸಿ ದುಗುಡ, ಬೇಸರ, ದುಃಖ ಎಲ್ಲಿದೆ? ಇದು ಬೇರೆಯವರಿಗೆ ಒದಗಿದಾಗ ನಾವು ನಗುತ್ತೇವೆ, ಆದರೆ ನಮಗೆ ಒದಗಿದಾಗ ನಗು ಬರುವುದಿಲ್ಲವಷ್ಟೇ, ಬೇರೆಯವರು ಕಷ್ಟದಲ್ಲಿದ್ದಾಗ ನಾವು ನಕ್ಕು ಸಂತೋಷಪಡುವುದು ಸಭ್ಯತನವೆ? ಸಭ್ಯತೆಯಿರಲಿ ಅದು ಸಹಜವೂ ಅಲ್ಲ, ಎಂದು ಎಲ್ಲರೂ ಒಪ್ಪುವ ತನ್ನ ಮಹೋನ್ನತ ನಿರ್ಣಯವನ್ನು ದಾಖಲು ಮಾಡಿದನು. ನಗುವ ಪ್ರತಿಕ್ರಿಯೆ ಸಂತೋಷವೆಂದು ಭಾಸವಾದರೂ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಸಂತೋಷವಿರುವುದಿಲ್ಲ ಎಂದು ಮೆಕ್‌ಡೂಗಲ್‌ನ ನಿರ್ಣಯಗಳು ಹೇಳುತ್ತವೆ.

ಸಿಗ್ಮಂಡ್ ಫ್ರಾಯ್ಡ್ ಕೂಡ ನಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಅಭಿಪ್ರಾಯಿಸಿ, 'ಮಗು ಹಾಲು ಕುಡಿದು ಸಮಾಧಾನದಿಂದ, ವಿಶ್ರಾಮ ಸುಖವನ್ನು ಅನುಭವಿಸುತ್ತಾ ನಿದ್ರೆ ಮಾಡುವಾಗ ಅದರ ಮುಖದಲ್ಲಿರುವ 'ಮಂದಹಾಸದ ನಗು' ವು ಮುಂದಿನ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಕಾಣಬರುವ ಲೈಂಗಿಕ ತೃಪ್ತಿಗೆ ಸಾದೃಶ್ಯವಾದುದೆಂದು, ನಗೆಯ ಬಗ್ಗೆ ಬಹಳ ಮಹತ್ತರವಾದ ವಿಷಯವನ್ನು ತಿಳಿಸಿ ''ದೊಡ್ಡವರ ನಗೆಯಲ್ಲಿ ಒದಗುವ ಮುಖ-ವಿಕಾರಗಳೇ ಮಗುವಿನ ಸಮಾಧಾನ ಅಭಿವ್ಯಕ್ತಿಯಿಂದಲೇ ಬೆಳೆದು ಬಂದುದಾಗಿದೆ'' ಎಂಬುದಾಗಿ ಸಿಗ್ಮಂಡ್ ಫ್ರಾಯ್ಡ್‌ನ ಶ್ರೇಷ್ಠ ಮಂಡನೆ. ಫ್ರಾಯ್ಡ್‌ನ ಈ ಮಂಡನೆಯಿಂದ 'ನಗುವಿನಲ್ಲಿ ಮಾನವನ ಕಾಮನೆ ಅಡಗಿದೆ' ಎನ್ನುವುದು ಬಹುಮಟ್ಟಿಗೆ ಸತ್ಯವೆನಿಸುತ್ತದೆ. ಅದೂ ಅಲ್ಲದೆ ನಗೆಯ ಉಗಮ ಲೈಂಗಿಕವಾದುದು, ಕಾಮಪ್ರವೃತ್ತಿಯ ಒಂದು ಪ್ರಕಾರ ಎಂದು 'ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಣಾ' ವಾದಗಳೂ ಕೂಡಾ ಸ್ಪಷ್ಟಪಡಿಸುತ್ತವೆ.

ಇನ್ನು ನಗುವ ಸಂದರ್ಭದಲ್ಲಿ ಮುಖದಲ್ಲಿ ಜರುಗುವ ಕ್ರಿಯೆಗಳನ್ನು ಗುರುತಿಸಿದ ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳಿಗೆ ನಕ್ಕಾಗ ಮುಖ ಹಿಗ್ಗುತ್ತದೆ, ಕೆಂಪಡರುತ್ತದೆ, ಕಣ್ಣು ಅರಳುತ್ತದೆ, ಹೊಳೆಯುತ್ತದೆ, ಮೂಗಿನ ಹೊಳ್ಳೆ ಉಬ್ಬುತ್ತದೆ, ಇಡೀ ದೇಹವೇ ಉತ್ತೇಜಿತವಾಗುತ್ತದೆ. ಹೊಸ ಹುರುಪು ಮೂಡುತ್ತದೆ, ಎಂಬಂತಹ ಗಮನಾರ್ಹವಾದ ವಿಷಯಗಳು ದೊರೆತವು.

ಈ ವೀಕ್ಷಣೆಯಿಂದ ಕಣ್ಣಿನಿಂದ ಎಂಬತ್ತೈದು ಬಗೆಯ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು, ಬಾಯಿಂದ ತೊಂಬತ್ತೇಳು ಬಗೆಯ ಭಾವನೆಗಳನ್ನು, ವ್ಯಕ್ತಪಡಿಸಬಹುದೆಂಬ ಅಂಶಗಳು ಬೆಳಕಿಗೆ ಬಂದವು.

ನಗುವಾಗ ದೈಹಿಕ ಸ್ಥಿತಿಯಲ್ಲಿ ಉಸಿರಾಟದ ವೇಗ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ, ರಕ್ತಪರಿಚಲನೆ ಇನ್ನಷ್ಟು ತೀವ್ರವಾಗಿ ನಡೆಯುತ್ತದೆ. ಇದರಿಂದ ರಕ್ತದ ಒತ್ತಡ ಏರುತ್ತದೆ. ತಲೆಗೂ, ಮುಖಕ್ಕೂ ರಕ್ತ ಸರಬರಾಜು ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಇಷ್ಟು ಸ್ಪಷ್ಟವಾಗಿ ಕಾಣಿಸದೆ ದೇಹದೊಳಗೆ ನಡೆಯುವ ವ್ಯಾಪಾರಗಳನ್ನು ವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಕಂಡುಕೊಂಡರು.

ಭಯಪಡುವ ಸನ್ನಿವೇಶಗಳು ಮಕ್ಕಳಿಗೆ ಹೆಚ್ಚಾಗಿರುವುದರಿಂದ ಮಕ್ಕಳು ಭಯವನ್ನು ದೂರಮಾಡಲು ನಗುತ್ತವೆ ಎಂಬಾದಾಗಿಯೂ, ಜೀವಕ್ಕೆ ಘಾತಕವಾದ ಪ್ರಚೋದನೆ ವ್ಯಕ್ತಿಯ ಎದುರಿಗಿದ್ದಾಗ, ಪರಿಸ್ಥಿತಿಯನ್ನು ಹೊಂದಾಣಿಕೆಗೆ ತರಲು ಭಯವು ನಗುವನ್ನುಂಟು ಮಾಡುತ್ತದೆ. ಹಾಗೂ ನಗುವು ತನ್ನ ಭಾವನೆಯ ನಿಯಂತ್ರಣ ತಪ್ಪಿ ಎಲ್ಲೆ ದಾಟಿದರೆ ಅದು ಮನೋರೋಗದ ಒಂದು ಕುರುಹು ಆಗಿ ಕಂಡುಬರಬಹುದು ಅಥವಾ ನರರೋಗದ, ನರದೌರ್ಬಲ್ಯದ ಪಿಡುಗಾಗಿಯೇ ಕಾಡಬಹುದು ಎಂಬುದಾಗಿ ಮನೋವಿಶ್ಲೇಷಣೆ ಸ್ಪಷ್ಟ ನಿಲುವು ತಳೆಯುತ್ತದೆ.

ಹಾಗಾದರೆ ನಗೆಯ ಹಿನ್ನೆಲೆ ಏನು? ಇದು ಒಗಟಾಗಿಯೇ ಉಳಿದುಬಿಡುತ್ತದಲ್ಲವೆ? ಅಧ್ಯಯನ, ಸಂಶೋಧನೆಗಳಿಂದ ನಗೆಯಲ್ಲಿ ಅನುಕಂಪ, ನಿರೀಕ್ಷೆ, ಅಸಮಾಧಾನ, ಭಯ, ಉದ್ವೇಗದ ಅಂಶಗಳಿರುವುದೆಂದು ಮನೋವಿಜ್ಞಾನಿಗಳು ಅಭಿಪ್ರಾಯಿಸುತ್ತಾರೆ.

ಮಾನಸಿಕ ಹಿನ್ನೆಲೆ ಇಲ್ಲದೆ ನಗು ಬಾರದು. ಹಾಗೂ ದೈಹಿಕ ಏರು-ಪೇರಿಲ್ಲದೆ ನಗು ಹೊರಬರುವುದಿಲ್ಲ ಎನ್ನಬಹುದು. ಇಷ್ಟೆಲ್ಲಾ ತಿಳಿದ ನಂತರ, ನಗೆಯ ಹಿನ್ನೆಲೆಯ ರಹಸ್ಯ ''ಮನಸ್ಸು ಹಾಗು ದೇಹದ ಇನ್ನಿತರ ಅಂಗಗಳ ಹೊಂದಾಣಿಕೆಯೊಂದಿಗೆ ಮಾನವನ ನಗುವು ಹೊರಹೊಮ್ಮುವುದೆಂದು ಖಾತರಿಯಾಗುತ್ತದಲ್ಲವೇ?

✳

## ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಚಿಕೊಳ್ಳಬೇಡ

ಅವಸರದಿಂದ ಓಡಿ ಬಂದ ಸಿದ್ಧ ಡಾಕ್ಟರ್ ಬಳಿ,

ಸಿದ್ಧ : "ಡಾಕ್ಟ್ರೇ .... ಡಾಕ್ಟ್ರೇ.... ನಮ್ಮ ಪಾಪುಗೆ ತುಂಬಾ ಭೇದಿ ಡಾಕ್ಟ್ರೇ, ಇಷ್ಟರೊಳಗೆ ಐದಾರು ಸಾರಿ ಭೇದಿ ಮಾಡಿಕೊಳ್ತು".

ಡಾಕ್ಟರು : "ಅಯ್ಯೋ ಸಿದ್ಧ...... ಅದನ್ನೆಲ್ಲಾ ನೀನು ತಲೆಗೆ ಹಚ್ಕೋಬೇಡ. ನಾನೀಗ ಬರ್ತೀನಿ.




## ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ




ಸಿದ್ಧ : ಡಾಕ್ಟರೆದುರು ಕುರ್ಚಿ ಮೇಲೆ ಕುಳಿತು ಕೊಳ್ಳುತ್ತಿದ್ದಂತೆಯೇ

ಡಾಕ್ಟರು : "ನಿಮಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ತಾನೇ?"

ಆಶ್ಚರ್ಯಗೊಂಡ ಸಿದ್ಧ

"ನಿಮಗೆ ಹ್ಯಾಗೇ ತಿಳೀತು ಸಾರ್?" ಎಂದು ಪ್ರಶ್ನಿಸಿದ.

ಡಾಕ್ಟರು : "ನಿಮ್ಮ ಹಿಂದೆ ಸಾಲಾಗಿ ಬರ್ತಿರೋ ಇರುವೆಗಳನ್ನು ನೋಡಿದಾಗಲೇ ನಿಮಗೆ ಸಕ್ಕರೆ ಕಾಯಿಲೆ ಎಂದು ತಿಳೀತು.

## ಚಳಿಯಲ್ಲಿ ಸ್ನಾನ !

ಪುಟ್ಟು : "ಅಮ್ಮಾ....... ನನಗೆ ಸ್ನಾನ ಮಾಡ್ಲಿಕ್ಕಾಗಲ್ಲ. ತುಂಬಾ ಚಳಿಯಾಗುತ್ತೆ".

ಅಮ್ಮ : "ಅಯ್ಯೋ ಪುಟ್ಟು ಅದಕ್ಕೆ ಯಾಕೋ ಹೆದರಿಕೊಳ್ಳಿ?

ಬೆಚ್ಚಗೆ ಕಂಬಳಿ ಹೊದ್ದು ಸ್ನಾನ ಮಾಡು ಹೋಗೋ ಪುಟ್ಟು".



## ಬೀಗ ಇದೆಯಾ ?

ರಾಜು : "ರೀ ನಿಮ್ಮ ಅಂಗಡೀಲಿ ಅಕ್ಕಿ ಇದ್ಯಾ?"

ಅಂಗಡಿಯಾತ : "ಇಲ್ಲ, ಖಾಲಿಯಾಗಿದೆ"

ರಾಜು : "ಬೆಂಕಿಪೊಟ್ಟಣ ಇದ್ಯಾ?"



ಅಂಗಡಿಯಾತ : "ಇಲ್ಲ, ಅದೂ ಖಾಲಿಯಾಗಿದೆ".

ರಾಜು : "ಹಾಗಾದರೆ ನಿಮ್ಮ ಅಂಗಡೀಲಿ ಬೀಗ ಇದ್ಯಾ?"

ಅಂಗಡಿಯಾತ : "ಹೌದೌದು..... ಇದೆ"

ರಾಜು : "ಹಾಗಾದ್ರೆ ಅಂಗಡಿಗೆ ಬೀಗ ಹಾಕ್ಕೊಂಡು ಮನೇಲಿ ಕೂತ್ಕೊಳ್ಳಿ".

❑ ಕೆ. ಗಣೇಶ ಕೋಡೂರು

Edited, Printed, Published and Owned by : Adanagouda T. Patil
# 940, I Floor, 8th 'B' Main, 3rd Block, 3rd Stage, Basaveshwaranagara, Bangalore-560 079 Ph: 3357198
Printed at: DIKSOOCHI PRINTERS # 97, West of Chord Road, 2nd Block, 3rd Stage,
Basaveshwaranagara, BANGALORE - 560 079. Ph: 3386606

# ಕುಟುಂಬ ಆರೋಗ್ಯ ರಕ್ಷಣೆ

ಡಾ। ಎ.ಟಿ. ಪಾಟೀಲ್

ಕಿವಿ ಮಾತುಗಳು



## ಮಧ್ಯಸೇವನೆ

ಮದ್ಯಪಾನ ಉನ್ನತ ವರ್ಗದವರ ಗೌರವದ ದ್ಯೋತಕವಾಗಿದೆ. ಅವರು ಅದನ್ನು ಹುಚ್ಚಾಪಟ್ಟೇ ಉಪಯೋಗಿಸುವುದಿಲ್ಲ. ಮತ್ತು ಅದರ ದಾಸಾನು ದಾಸರಾಗಿರುವುದಿಲ್ಲ. ಮಧ್ಯಮ ವರ್ಗದವರು ತಮ್ಮ ದೈನಂದಿನ ಸಮಸ್ಯೆಗಳನ್ನು ಮರೆಯಲು ಮದ್ಯದ ಮೊರೆ ಹೋಗಿ ಅದರ ಕೈದಿಗಳಾಗಿ, ಕುಡಿತ ವಿಲ್ಲದೇ ಜೀವನವೇ ನಶ್ವರ ಎಂಬ ಸಿದ್ಧಾಂತಕ್ಕೆ ಬರುವರು.

i. ದಿನ ನಿತ್ಯದ ಮದ್ಯಪಾನ ನಿಮ್ಮ ಹಸಿವನ್ನು ಹಿಂಗಿಸುವುದು. ತಾತ್ಕಾಲಿಕವಾಗಿ ಗುಂಗಿಗೆ ಒಳಗಾಗಿ ತಿನ್ನುವುದನ್ನೇ ಅಸಡ್ಡೆ ಮಾಡುವುದರಿಂದ ಪ್ರೋಟಿನ್ ಮತ್ತು ಅನ್ನಾಂಗಗಳ ಕೊರತೆಯಿಂದ ಬಳಲಿ ರೋಗ ನಿರೋಧಕ ಶಕ್ತಿ ಕುಂಠಿತವಾಗಿ, ದೇಹ ಕಾಯಿಲೆಗಳ ಗೂಡಾಗುವುದು.

ii. ಮದ್ಯಪಾನ ವ್ಯಸನಿಗಳ ಆರೋಗ್ಯ ಎಷ್ಟೇ ಚೆನ್ನಾಗಿದ್ದರೂ, ಮದ್ಯವು ಅವರ ಲಿವ್ಹರ್ (ಯಕೃತ್ತು)ನ್ನು ಹಾಳುಮಾಡುವುದು. ದಿನಂಪ್ರತಿ ಎರಡುಸಲ ಮದ್ಯ ಸೇವಿಸುವವರ ಲಿವ್ಹರ ಕೊಬ್ಬು ಪದಾರ್ಥಗಳ ಗೋದಾಮು Godown ಆಗಿ ಪರಿವರ್ತಿಸಲ್ಪಡುವುದು.

iii. ಹೃದಯ ಬೇನೆಗಳಿಂದ ಬಳಲುತ್ತಿರುವ ರೋಗಿಗಳಲ್ಲಿ ಒಂದೇ ಒಂದು ಮದ್ಯಪಾನವೂ ಸಹ ಭಗ್ನಗೊಂಡ (Damaged) ಹೃದಯದ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಇನ್ನಿಲ್ಲದಂತೆ ಕುಗ್ಗಿಸುವುದು.

iv. ಅತಿಯಾದ ಮದ್ಯಪಾನ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಭ್ರಮ ನಿರಸನಗೊಳಿಸಿ ಮಾನಸಿಕ ರೋಗಿಗಳನ್ನಾಗಿಯೂ ಮಾಡಬಲ್ಲದು. ನೀವುಗಳು ದುಶ್ಚಟದ ಪರಿಣಾಮ ಗಳಿಂದ ಹೊರಬರಲಾಗದೇ ಸ್ನೇಹಿತರಿಗೆ Good bye ಹೇಳುವಿರಿ. ಕುಡಿತದ ಹಿಡಿತಕ್ಕೆ ಸಿಕ್ಕಿ ನಲುಗಿ ನಿಮ್ಮ 'ವ್ಯಕ್ತಿತ್ವ'ವನ್ನೇ ನೀವುಗಳೇ ಸಾರ್ವಜನಿಕ ಜೀವನದಲ್ಲಿ ಹರಾಜು ಹಾಕುವಿರಿ. ಅದರ ಅವಲಂಬನೆಯಿಂದ ಬೇಕಾಬಿಟ್ಟಿ ಸಿಟ್ಟು, ಮಾನಸಿಕ ಸ್ಥೈರ್ಯದ ಊನ, ವೈರತ್ವ ಮತ್ತು ಖಿನ್ನತೆ (Depression) ಗಳ ವಶವಾಗುವಿರಿ. ಕಳ್ಳತನ, ಅತ್ಯಾಚಾರ, ವ್ಯಭಿಚಾರ ಮತ್ತು ಅನವಶ್ಯಕ ಘರ್ಷಣೆಗಳಿಗೆ ಮದ್ಯಪಾನ ಪ್ರೇರೇಪಿಸುತ್ತದೆ.

v. ಅತಿಯಾದ ಮದ್ಯಪಾನ ನಿಮ್ಮ ಪುರುಷತ್ವ ವನ್ನೇ ತಿಂದು ಹಾಕಿಬಿಡಬಹುದು. ಆಗ ನಿಮ್ಮ ವೈವಾಹಿಕ ಜೀವನ ನೌಕಾಘಾತಕ್ಕೆ ಈಡಾಗಿ ನಿಮ್ಮ ಕುಟಂಬದ ಪ್ರೀತಿಯಿಂದ ವಂಚಿತರಾಗುವಿರಿ.

vi. ಒಂದೇ ಒಂದು ಮದ್ಯದ ಗುಟುಕು ಸಹ ನಿಮ್ಮ ಏಕಾಗ್ರತೆಗೆ ಭಂಗ ತಂದು ನಿಮ್ಮ ಕಾರ್ಯಕ್ಷಮತೆ ಯನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸಬಲ್ಲದು. ಮದ್ಯದ ಪ್ರಭಾವಕ್ಕೆ ಒಳಗಾದಾಗ ಮಶಿನರಿ ಸಾಮಾನುಗಳನ್ನು ಆಪರೇಟ್ ಮಾಡದಿದ್ದರೆ, ನಿಮ್ಮ ಜೀವಕ್ಕೆ ಸಂಚಕಾರ ಬರಲಾರದು.

vii. ಮದ್ಯಪಾನ ನಿಮ್ಮ ಮೆದುಳನ್ನು ಸಹ ಆಕ್ರಮಿಸಿ, ಅದನ್ನು ಸಹ ನಾಶಪಡಿಸಬಲ್ಲದು.

## ಧೂಮಪಾನ

i. ತಂಬಾಕು ಸೇವನೆ ನಿಮ್ಮನ್ನು ಅದರ ವ್ಯಸನಿಗಳನ್ನಾಗಿ ಮಾಡಿಯೇ ಬಿಡುವುದು.

ii. ಧೂಮಪಾನ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಕಾರ್ಯ ಕ್ಷಮತೆಯನ್ನು ಕುಗ್ಗಿಸುವುದು.

iii. ಧೂಮಪಾನ ಶ್ವಾಸಕೋಶಗಳ ಕ್ಯಾನ್ಸರಿಗೂ ಕಾರಣವಾಗಬಲ್ಲದು.

iv. ಧೂಮಪಾನ ಹೃದಯಾಘಾತದ ಅಪಾಯಗಳನ್ನು ಹೆಚ್ಚಿಸುವುದು.

v. ಧೂಮಪಾನಿಗಳಲ್ಲದವರು ಕೂಡ ಧೂಮಪಾನಗಳಿಂದ ಹೊರದೂಡಲ್ಪಟ್ಟ ಹೊಗೆ ಯಿಂದ ಅಪಾಯಗಳಿಗೆ ಗುರಿಯಾಗಬಹುದು.

vi. ಧೂಮಪಾನವನ್ನು ಮನೆಯಲ್ಲಿ ಮಾಡಬಾರದು, ಏಕೆಂದರೆ, ಧೂಮಪಾನದಿಂದ ಹೊರಹೊಮ್ಮಿದ ಹೊಗೆ ಕುಟುಂಬದ ಎಲ್ಲರ ಆರೋಗ್ಯವನ್ನು ಹದಗೆಡಿಸುತ್ತದೆ. ವಿಶೇಷವಾಗಿ ಈ ಹೊಗೆಯಿಂದ ಗರ್ಭಿಣಿಯರು, ಚಿಕ್ಕಮಕ್ಕಳು ಹೆಚ್ಚಿಗೆ ಹಾನಿಗೀಡಾಗುತ್ತಾರೆ. ❑

# ಸೊಪ್ಪು ಚಕ್ಕೋತ



ಚಕ್ಕೋತ ಸೊಪ್ಪಿನಿಂದ ಸಾರು ಹುಳಿ, ಪಲ್ಯ, ಕೂಟು ತಯಾರಿಸುತ್ತಾರೆ.

### ನೂರು ಗ್ರಾಂ ಸೊಪ್ಪಿನಲ್ಲಿರುವ ಪೋಷಕಾಂಶಗಳು

| | |
|---|---|
| ತೇವಾಂಶ | ೮೯.೬ ಗ್ರಾಂ |
| ಸಸಾರಜನಕ | ೩..೭ ಗ್ರಾಂ |
| ಕೊಬ್ಬು | ೦.೪ ಗ್ರಾಂ |
| ಖನಿಜಾಂಶ | ೨.೭ ಗ್ರಾಂ |
| ಶರ್ಕರ ಪಿಷ್ಟ | ೨.೯ ಗ್ರಾಂ |
| ನಾರಿನಂಶ | ೦.೮ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ |
| ಸುಣ್ಣ | ೧೫೦ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ |
| ರಂಜಕ | ೮೦ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ |
| ಕಬ್ಬಿಣ | ೪.೨ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ |
| ಥಯಮೈನ್ | ೦.೦೧ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ |
| ರೈಬೊಫ್ಲಾಮಿನ್ | ೦.೦೧ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ |
| ನಯಸಿನ್ | ೦.೬ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ |
| ಸಿ. ಜೀವಸತ್ವ | ೫೫ ಮಿ. ಗ್ರಾಂ |

### ಉಪಯೋಗ

ಕಾಮಾಲೆಯಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಈ ಸೊಪ್ಪಿನ ಪಲ್ಯ ಉಪಯೋಗಿಸ ಬೇಕು.

ಮೂಲವ್ಯಾಧಿಯಿಂದ ಬಳಲುವವರು ಹಾಗೂ ಮಲಬದ್ಧತೆ ಇರುವವರಿಗೂ ಈ ಸೊಪ್ಪು ಒಳ್ಳೆಯದು.

ಈ ಸೊಪ್ಪಿನ ಸೇವನೆಯಿಂದ ಆಹಾರವು ಚೆನ್ನಾಗಿ ಜೀರ್ಣವಾಗುವುದಲ್ಲದೇ ಹಸಿವೂ ಹೆಚ್ಚುತ್ತದೆ. ಉರಿಮೂತ್ರವಿರುವಾಗ ಈ ಸೊಪ್ಪಿನ ರಸ ಕುಡಿಯಬೇಕು.

ನರ ದೌರ್ಬಲ್ಯ ವಿರುವವರೂ ಈ ಸೊಪ್ಪನ್ನು ಆಹಾರವಾಗಿ ಉಪಯೋಗಿಸಬೇಕು.

✤ ವಸುಂಧರಾ ಭೂಪತಿ

### ತಿದ್ದುಪಡಿ

ಕಳೆದ ಸಂಚಿಕೆಯ ಈ ಅಂಕಣದಲ್ಲಿ 'ಹುಳುಬಿದ್ದ' ಎಂದಿರುವುದನ್ನು ''ಹಾಳುಬಿದ್ದ'', ಹಾಗೆಯೇ ಕರುಳಿಗೆ ಎಂಬುದನ್ನು ಕುರುವಿಗೆ ಎಂದು ಓದಿಕೊಳ್ಳಬೇಕು.

JEEVANAADI SAMAGRA KUTUMBA AROGYA MANJARI
KANNADA MONTHLY

RNI NO 65817/97
POSTAL REGD NO BGW 24

ಸಂಪೂರ್ಣ ವರ್ಣಮಯ ಪುಟಗಳು

# ದಿಕ್ಸೂಚಿ

## ಮೇ, 1999 ತಿಂಗಳ ಸಂಚಿಕೆಯಲ್ಲಿ



ಗೆದ್ದು - ಸೋತ ನ್ಯಾಟೋ

ದಂತಕತೆ ಕ್ಲಿಯೋಪಾತ್ರಳ ಶೋಧ!

ಸಹಸ್ರಮಾನೋತ್ಸವದ ಸಂಭ್ರಮದಲ್ಲಿ 'ಖಜುರಾಹೋ'

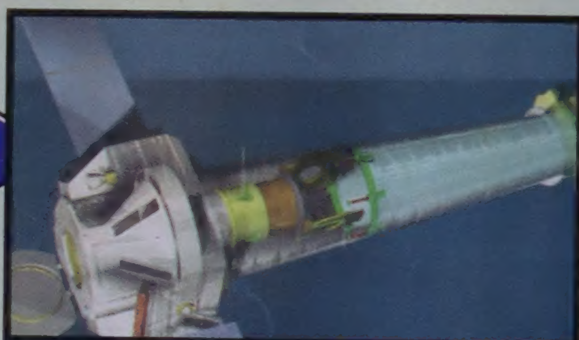


ಆಸ್ಕರ್ ಆಯಸ್ಕಾಂತ!

ಹಿಮಾಲಯದ ಒಡಲು ! ಆತಂಕದ ಕಡಲು !!



ಅಂತರಿಕ್ಷದಲ್ಲಿ ಮತ್ತೋರ್ವ ಚಂದ್ರ!



ಕೆ.ಎ.ಎಸ್. ಮುಖ್ಯ ಪರೀಕ್ಷೆಯ 'ಬಿಡಿಸಿದ' ಪ್ರಶ್ನೆ ಪತ್ರಿಕೆಗಳು - 1999

## ಕನ್ನಡದ ಪ್ರಪ್ರಥಮ ಹಣಕಾಸಿನ ಪಾಕ್ಷಿಕ

### ಸಂಪಾದನೆ

- ಬಡವರ ಬಾಗಿಲು ಬಡಿಯುತ್ತಿರುವ ಟ್ರ್ಯಾಕ್ಟರ್ ಉದ್ಯಮ
- ಪುಸ್ತಕ ಪ್ರಕಾಶನವೆಷ್ಟು ಲಾಭಕಾರಿ?
- ಯೋಜಿತ ಮದುವೆ - ಕಾದಿಡಲೇಬೇಕಾದ ಪ್ಲಾನರ್
- ಲಾಭ ತರುವ ಬೆಳೆ ಆರ್ಕಿಡ್!
- ಪೆನ್ನು ಬರೆದ ತನ್ನ ಯಶಸ್ಸಿನ ಕತೆ !
- ಚಿನ್ನ ಖರೀದಿಸಬೇಕೇ? ಎಚ್ಚರವಿರಲಿ

ಮೇ 25 - ಜೂನ್ 5, 1999ರಲ್ಲಿ

ಮುಂದಿನ ತಿಂಗಳಿಂದ ಜೀವನಾಡಿಯು ಸಂಪೂರ್ಣ ವರ್ಣದಲ್ಲಿ